GEÇMİŞ ŞİMDİ OLDUĞUNDA

İlişkilerimizi Baltalayan Duygusal Yaraları İyileştirme Yolları

İÇİNDEKİLER

Giriş.....9

1. Aktarım Nedir? 17
Kendimizi Nasıl Savunuruz?
.....
.....• 20
Benim Nasıl Hissettiğimi Anlamanızı Sağlama Yolları 22
Alışkanlıklarımızdan Biri 24
Beklentilerimizin Doğuşu 30
Umuda ya da Umutsuzluğa Nasıl Kapılırız? 32
Çocukluğumuz Yetişkin İlişkilerimizde Nasıl Devanı Eder? 35

Aktarım Ne Yapar, Niye Yapar? 43
Göstergeler 44
Nedenler ve Seçenekler 47
Ne İşler Çevirdiğimizin Farkına Varmak..... 49
Aktarım Yapmak İçin Geçerli Nedenlerimiz Var 57
Uygulama: *Sorunu Belirleme, Sorun Üzerinde Çalışma, Çözümleme ve Bütünleştirme* 62

3. Birlikte Olmanın yolları 69
Gerçek Sen, Gerçek Ben 74
Uygulama: *Varlık, Farkındalık ve Sevecenlik 77*

Tepkiler ve Tepki gösterme 85
Kişiler, Ev Hayvanları, Yerler ve Şeyler 85
Aktarım İşyerinde de Vardır 89
Uygulama: *İşyerinde* 91
İçsel Eleştiri 93
Uygulama: *Kendinizi Söylencelerin Etkisinden Kurtarmak 98*
Başkaları Bize Yaptıklarını Neden Yaparlar? 102

Uygulama: *Yolumuzu Tıkayan Şeyleri Görmek* 105
Uygulama: *Açılış* 106
Uygulama: *Kendimizle Yüzleşmek* 107
Uygulama: *Sorular Aramak* 108
Uygulama: *Tetikten çapaya* 109
Başkalarının Gösterdikleri Tepkilerle Başa Çıkma 110
Uygulama: *Karşılık Vermekteki Güç* 112

1.Korkularımız Nasıl Belli Olur? 117

Dört Korkutucu Engel 119
Gelişler ve Gidişler 121
Almak ve Vermek 123
Kabul Edilmek ve Reddedilmek 125
Oluruna Bırakmak ve Devam Etmek 128
Uygulama: *Güçlükleri Şükranla Aşmak* 129

6 **. Tekrarlama Saplantımız 133**
Çok Ağır Olaylar 136
İçimizdeki Eski ve İlkel Şey 139
Terk Edilmekten Neden Bu Kadar Endişe Duyarız? 141
Ü zerin1izdeki Etkiler 144
Nefret ve Acı 145
Uygulama: *Duyguyla Kalmak* *147*

7. Kötü Muamele Anıları
•••••••••••• 151
Süre giden Gerilim 156
Zamanlamanın Önemi 158
Hepimizin Çocukluğuna Dönmesi Gerekmez 159
Uygulama: *Yaşam Tarzına ve Zamanlamaya Saygı Göstermek* *162*
Uygulama: *Kayıp Kısmın Adını Koymak* *163*

8. Fiziksel Boyut 165
Aktarımda Beynin Rolü 169
Uygulama: *Donup Kalmaya Karşı Seçenekler* 172

9. Konfor ve Mücadele için Duyduğumuz Arzu 177
Uygulama: *Hüznü Nasıl Yaşar ve Geride Bırakırız?* *183*
Ailede yas 187
Pişmanlıklar ve Hayal Kırıklıkları 189
Uygulama: *Pişmanlık ve Hayal Kırıklıklarıyla Başa Çıkma* 192

10. Aynalar ve idealler 195

Bizi Aynalayan Sevgi Arayışımız 196
Sensiz Yaşayamıyorum 198
Kurulan Köprü 200
ideallerimizin Kaynağı Nedir? 202
Benlik Armağanı 203
ihtiyaçlarımız Nasıl Aktarılır? 205
Aktarımla Her Yerde Karşılaşırız 2 1O
Uygulama: *Güven Duymanın Yeni Yolları* *21 2*
Uygulama: *Kimlere Güveniriz?* 213

Uygulama: *ideallerimizi irdelemek* 215

11. Neden Seni Sevdiğim Halde Olduğun Gibi Göremiyorum 217
Cinsellik ve Erotik Aktarımlar 217
Bağımlılık Olarak Cinsellik 220
Aşk ve Aşık Olmak 221
Erişkin Aşk Cüreti 224
ilişkimizdeki Çatışmaları Çözümlemek 229
ilişki Bağımlılığı Nasıl Gelişir? 231
Uygulama: *Sevecenlik Göstermek* 233
Uygulama: *Bir Başkasının Dünyasına Girmek* *234*

1. ilişkilerimizdeki Aktarımların Farkına Varmak 237
Uygulama: *Çatışmalardan Yarar Sağlamak* *238*
Yeterince iyi ilişki 240
ilişki Kurmadaki içe Dönük/Dışa Dönük Boyut 243
Geriye Doğru Çalışmak 246
Hakikaten Şimdi Burada Olabiliriz 248
Uygulama: *Kontrol Etmek İçin Duraklama ve Çözüm* *249*
Aktarımdan Dönüşüme **253**
Psikolojik Çalışmalar 253
Uygulama: *Bir Denetim Listesi* *255*
Spiritüel Alıştırmalar Bizi Nasıl Yeniler? 257
Gizli yardım 25 9
Her Şey Nasıl Bir Araya Gelir? 261
Uygulama: *Spiritüel Değişimlere Açılmak* *262*

Kişisel Olanın ötesindeki Aktarım 267
Birlikte Yaşadığımız Arketipler 268
Bütünlüğümüzü Kabul ya da Reddetme : 271

Vatanseverlik Örneği 274
Din ve Aktarım 276
Işık ve Karanlık 280

SONSOZ
Hayatımıza Jungcu Bir Bakış 283

GİRİŞ

Geçmiş asla sona ermez; hatta geçmez bile.

William faulkner

Görünüşe bakılırsa biz insanlar hakkındaki acı gerçeklerden biri de, özellikle geçmişimiz duygusal acılar veya hayal kırıklıkları içeriyorsa, geçmişi tekrarlamak üzere donanmış olmamızdır. Bir psikoterapist olarak işimin esaslı bir kısmını (bana geldiklerinde geçmişlerinin bugünkü ilişkilerinde ne denli canlı bir biçimde yer aldığını fark eden) danışanlarıma rehberlik etmek oluşturuyor. Çoğumuz geçmişi arkamızda bırakıp ilerlemek istememize rağmen, hayatımızı ebeveynlerimizin veya aramızda çözümlenmemiş sorunların olduğu başka önemli kişilerin rollerini yeni insanlara vermeye devam ederek sürdürürüz. Freud bu olguya "aktarım" (transferans) adını vermişti.

Aktarım yaptığımızda; geçmişte hissettikleriniz ve inandıklarımız şimdi kurduğumuz ilişkilerde yeniden ortaya çıkar. Aktarım bilinçsizdir; esasen, kişiliklerin karıştırıldığı bir durum yaşadığımızı, şu anda hayatımızda olan birini geçmişte hayatımızda olmuş birinin yerine koyduğumuzu fark etmeyiz. Psikoterapide *aktarım* terimi, genel olarak, terapi gören kişinin terapistin kişiliğinde bir ebeveynini, kardeşini veya başka önemli bir kişiyi görmesini ve bu kafa karışıklığına uygun

biçimde hissetme ve davranma eğilimini anlatmak için kullanılır. *(Karşı aktarım* diye, hastanın kendi geçmişinden birine az da olsa benzemesi halinde, terapistin gösterdiği tepkiyi anlatmakta kullanılan bir terim de vardır.)

Ancak ne aktarım, ne de karşı aktarım terapiyle sınırlıdır. Yaşadığımız her gün başkaları bize, biz de başkalarına aktarım yaparız. Farkında olmaksızın; eşimizde, sevgilimizde, arkadaşlarımızda, düşmanlarımızda ve hatta yabancılarda geçmişimizin önemli figürlerini görürüz. Aktardığımız şeyler; duygularımız, ihtiyaçlarımız, beklentilerimiz, önyargılarımız,

hayallerimiz, inançlarımız ve yaklaşımlarımızdır. Aktarım görülmez olanı görünür kılmanın; içimizdeki dile getirilmemiş acıklı hikayeyi dile getirmenin veya Emst Becker'in güçlü ifadesini kullanırsak, "hayata dair beceriksizce yalanların yanlış yere yönelmesinin" inceliksiz bir yoludur.

Aktarım örneklerinden biri, doktoruna aşık olan kadın hastadır.

Erkek doktor naziktir, anlayışlıdır, güvenilirdir ve kadınla gerçekten ilgilenmektedir. Bütün bunlar, kadının babasında bulunmasını arzu etmiş olduğu özelliklerdir. Hasta daha sonra doktoruyla evlenebilir ve zaman içinde kocasının hayal ettiği adam olmadığını anlayabilir.

Bilinçli zihni ve kalbi babasının yerine koyacak birini bulduğuna inanmıştır. Bilinçaltı ise özlemini çektiği babayı bulmak yerine, büyük bir beceriyle babasının yerine geçirecek birini bulmuştur. İlişkinin ilerleyen bölümlerinde, doktor kocanın sonuç olarak babaya benzeyen; hep meşgul ve karşındakini dinleme yeteneğinden yoksun biri olduğu ortaya çıkmıştır. Bağlanma, aktarılan bir umutla başlamıştır ama gerçekte aktarılan geçmişin bir tekrarı olur.

Önemli ilişkilerimizin üzerimizde yaptığı kalıcı etki, hayatımız boyunca diğer ilişkilere uyguladığımız bir şablon yaratır. Hayatımızın bir melodisi vardır ve bu melodinin çeşitlemeleri asla temel ezgiden çok farklı değildir. Ne biz, ne de başkaları olup bitenlerin farkındadır.

Biz onları başkalarıyla kıyaslayıp dururken, insanların kendileri olma şansı nedir? Onlar da sürekli bize aktarımlar yaparken, karşımızdakiler tarafından olduğumuz gibi görülebilme şansımız nedir?

10

Başkalarına ilişkin bakış açımızı geçmişte yaşadıklarımızın oluşturduğu şablonlara uygun şekilde çarpıtma yönündeki doğal eğilimimiz yüzünden, ancak ender anlarda birbirimizi Emerson'un deyişiyle "gerçekten olduğumuz gibi" görebiliriz. Çoğu zaman birbirimize kendi özgeçmişlerimizin merceklerinden bakarız. Bunun olması için iki yol vardır:

1. Birbirimize kendi inançlarımızı, yargılarımızı,· korkularımızı, arzularımızı veya beklentilerimizi yansıtırız (Projeksiyon);
2.Birbirimize gerçekte bir başkasına "ait olan özellikleri ve beklentileri aktarırız (transferans).

Bu kitap, aktarım yapmaya olan doğal eğilimimize karşın birbirimizi, bir an için bile olsa, kendi yaşam öykümüzden kaynaklanan engeller ve detaylar olmaksızın görmeyi nasıl öğrenebileceğimiz hakkındadır. Böylesi bir berraklık, sadece "şimdi ve burada"ya yönelmiş saf bir dikkatin ve farkındalığın zaferidir. Bilinçsiz aktarımda o zaman/geçmiş etkilidir. Aktarım yaptığımızın farkında olmak, gücü yaşadığımız ana/şimdi 'ye verir.

Farkındalık, yaşanan ana dikkat etmektir. Fakat an, tanımı gereği geçicidir. Dolayısıyla farkındalık bir akışa dikkat kesilmek demektir. Farkında bir şekilde yaşamak, gerçekliği sanki durağan bir şeymiş gibi algılamak değildir; tam tersine, değişimi ve hareketi asla dinmeyen gerçeklikle birlikte akmaktır. Aktarım yaptığımızda, kendimizi şu andaki olasılıklarla birlikte akmaktan alıkoyar; bunun yerine, durur ve geçmişimizden birinin yüzünün bulunduğu bir postere bakarız. Kendimizi, eşimizin yüzünde annemizin yüzünü ya da sevgilimizin yüzünde eski eşimizin yüzünü görürken yakalayabiliriz. Ayrıca, başkalarının bize yönelik nasıl aktarım yaptıklarını fark edebilir ve bizi başka birinin yerine koymalarıyla baş etmenin yollarını bulabiliriz.

Aktarım yaptığımız zaman karşımızdakilerin cazibesine kapılır, onlar tarafından reddedilmiş hisseder, heyecan ve üzüntü duyarız. Karşımızdaki kişiyle yakınlaşma veya ondan uzak durma yönünde hissettiğimiz güçlü tepki, içimizde hala bitmemiş, yerli yerine oturmamış bir şeyin olduğuna ilişkin bir işaret olabilir.

Belki de bu denli coşkuyla tepki gösterdiğimiz bu kişi, fiziksel görü:" nümü ya da kişiliğiyle bize başka birini anımsattı. Belki de bu insan yeterince ifade etmemiş olduğumuz bir duygumuzun, hala tatmin edilmemiş bir arzumuzun, henüz karşılanmamış bir

beklentimizin, utangaçça hala gizli tuttuğumuz bir özlemimizin açığa çıkmasına neden oldu. Buna "aktarım" denir çünkü yeni birinin üzerine, arkamızda bıraktığımız dünyaya ait bir şeyleri yükleriz. Doğrusunu söylemek gerekirse, şu anda yaptığımız herhangi bir şeye dikkatle baktığımız zaman kaçınılmaz olarak geçmişle bir bağlantısı olduğunu görürüz. Jean Paul Sartre şöyle yazmıştı:

"Dönüp içe bakmak, her zaman dönüp geriye bakmaktır."
Aktarımlarımızı geçmişimizin ışığı altında yorumlayarak, ilişkilerimizdeki davranışlarımızı ve nedenlerini anlarız. Bizim için çok önemli hale gelen herhangi bir kişi, tam da bu nedenle, geçmişimizdeki kritik öneme sahip birinin rolünü yeniden oynamaktadır. Aslına bakılırsa, insanlar bizim için *bu şekilde* önem kazanırlar. Merkezi oyuncu ajansı onları bize yollar, biz de deneme çekimlerinden sonra onlara bir rol biçeriz. Daha sonra, onları hikayemizin başrol oyuncusu yaparız. Onlara "başrol oyuncusu" demeyiz. Bunun yerine, onlara "ruh eşi" veya "baş düşman" deriz. Çoğu zaman biriyle "geçmiş bir hayatta birlikte olduğumuzdan" eminizdir. Sorun şudur ki, bu geçmiş o kadar da uzak bir geçmiş değildir; gerçekten de böyle biriyle birlikteydik ama bu yüzyıllar önce falan değildi, on yıllar hatta yıllar önceydi. Zamanın denk düşmesi ve anlamlı rastlantılar, doğru aktörlerin deneme çekimine katılmalarını sağlar. Eşlerimiz daha sonra oyuncu olarak sözleşme imzalar ve yavaş yavaş bizim hayat boyu süren ihtiyaçlarımızın ve korkularımızın senaryolarını ezberlemeye başlarlar. Bu arada biz de büyük bir gayretle onlar için aynı şeyi yapıyor olabiliriz. *Ben kendi evimde mi, yoksa bir film setinde mi yaşıyorum?*

Şöyle diyebiliriz: "Birlikte karmamızı çözümlemeye çalışıyoruz." Evet, yakın ilişkilerdeki bağlarımız, çoğu kez, çocukluğumuzun veya geçmiş ilişkilerimizin eski ve çarpıtılmış sonuçları tarafından şekillendirilirler. Bizim için önemli olan kişilerin, hatalı bir şekilde, bizim için artık önemli olmadığını sandığımız insanların yerine konmuş

kişiler olmaları düpedüz kara mizahtır. Gerçekten biri bizim için önemini artık kaybetmişse, o kişinin yüzü duygusal perdemizde sabitlenir ve artık aktarımlarımıza dahil olmaz.

Aktarım bir hastalık gibi değil; daha ziyade, ruhumuzun bir şeyin güncelleştirilmeyi beklediğine ilişkin olarak bize işaret vermesini sağlayan bir uyan sistemi gibi görülmelidir. Bizim görevimiz bu uyarıyı dikkate almak ve farkında olmadan çıraklar veya vekiller kullanmaksızın ödevimizi yerine getirmektir. Bilinçsiz aktarım, geçmişimizle farkında olmadan kurduğumuz bağdır. Bunu bilinçli hale getirdiğimizde ise aktarım bize rehberlik eder.

Bazı olumlu nedenlerle de aktarım yaparız. Hala açık olan yaralanmıza şifa ararız. Uzun zaman önce yırtılmış, lime lime edilmiş şeyleri dikip toparlamanın hasretini çekeriz. Karmaşık yaşam öykümüzde eksik kalan şeyleri, yeni eşlerimiz/sevgililerimiz, çalışma arkadaşlarımız veya meslektaşlarımızla olan ilişkilerimiz aracılığıyla tamamlamaya çalışırız. Aktarım, bu anlamda, geçmişimiz üzerinde çalışmak için gayet yararlı ve kestirme bir yoldur. Aktarımın farkında olunduğu, gizli saklı olmaktan çıkarıldığı ve çözümleme sorumluluğu üstlendiğimiz sorunu tanımlamak için kullanıldığı sürece, bunu yapmak sağlıklıdır. Sorunumuzun ne olduğunu keşfetmek, o ilişkinin bize sağlayacağı kişisel mutluluk kadar önemli amaçlardan biri olabilir.

Aktarım, farkında olmadığımız ve başkalarını sorunlu geçmiş ilişkilerimizdeki kişilerin yerine koyarak kullandığımız zaman, sağlıksızdır. Bu sorunlu geçmiş, kendisini tamamlayacak daha doğrudan ve bilinçli yollar bulabildiği zaman gelişiriz. Ancak bundan sonra karşımızdaki kişiler hikayemizin kapanına kısılmamıza yardım eden oyuncular olmaktan çıkar ve hikayemize devam etmek için bize suflörlük eden bireylere dönüşürler.

İlişkilerimizde bazen herhangi bir yardıma ihtiyaç duymaksızın geçmişimizin etkisinden sıyrılırız. Birine, açıklığa kavuşmaınış geçınişimize dönmemizi veya bu geçmişi unutmamızı sağladığı için değil; tümüyle yepyeni biri ve kendisi olduğu için yaklaşınz. Bu gerçek bir 'sen-ve-ben ilişkisidir. Kendi sandık odamızdan çıkardığımız giysilere büründürdüğümüz birine değil, gerçek bir insana yaklaşırız. Böyle anlarda o kişinin kendisiyle, onu

olduğu gibi kabul ederek ve algılayarak, daha içtenlikli bir şekilde birlikte var olabiliriz. B u durum, gerçek yakınlığın sağladığı (iki tarafın da ihtiyaçlarının karşılandığı ve birbirinin duygularına açık olduğu) özgürleştirici olasılıkların yolunu açar:

Sağlıklı yetişkinlikte yakınlığı ergenlik çağındakine göre daha genişlemiş ve derinleşmiş (bize kendimizi iyi hissettiren) bir şekilde tanımlarız.

Aktarım, bize yük (Latincesi: *impedimenta)* olabildiği gibi, gelişmek için çok verimli olasılıklarda yaratabilir.

Bizi biçimlendiren şeylerin yüke ve sırlara dönüşmesi ne kadar üzücü bir şeydir. Aktarımlarımızı bilince çıkarmak her şeye katlanmayı daha kolay bir hale getirir. Geçmişe dönmenin bir yolu yoktur ama bizi ve başkalarını çok fazla taciz etmemesi için geçmişe yönelik çalışmanın yolları vardır. Ruhumuzun bilinmeyen faaliyetleri ortaya çıkarılabilir. Aktarılan yanlış yorumlamalar anlamlı hale gelebilir. Daha sonra, uzun zamandan beri özlemi çekilen kendini bütünüyle iyileştirme süreci tamamlanabilir.

Aktarım, esasında duygusal olarak tıkanıklık yaratan sorunlar çözülemek üzere geçmişimize dönme duymamızdır. Tıpkı huzursuz ruhlar gibi, olayın gerçekleşmiş olduğu veya belki de tam istediğimiz şekilde gerçekleşmemiş olduğu eve döneriz. Fakat dadandığımız ev, eskiden oturduğumuz ev değil şu anda yaşadığımız yerdir. Eksik bırakılmış çocukluk ihtiyaçlarımızı karşılasınlar diye tebelleş olduğumuz insanlarda ebeveynlerimiz değil,şu an hayatımızda yer alan eşlerimiz/sevgililerimiz ,çalışma arkadaşlarımız , dostlarımız veya yabancılardır.Elimizde olan tek şey şimdi olduğundan, geçmişi telafi etmek için şimdiyi kullanırız.Bu yanlış değildir, yalnızca kusurlu bir yoldur. Bir hastalık değil, bir yanlış yönelimdir.

Geçmişe yönelik çalışmalarımız konusunda repertuarımızı genişletebiliriz. Repertuar, *aktarznu bilinçli olarakfark etme* uygulamaları yapmaya giriştiğimiz zaman genişlemeye başlar. Ondan sonra, geçmişin, hala hasretle tamamlanmayı bekleyen, yarım kalmış sorunlarının gerçek doğasını anlamaya çalışabiliriz. B u tür bir farkındalık, bilinçsiz olanı bilinçli, gizli kapaklı olanı açık hale getirir; zihinsel farkındalık olanağı yaratan bu teknik, spiritüel aydınlanmanın psikolojik eşdeğeridir.

Farkındalık, geşmişin kargaşası, koşullandırmaları ve kirliliği olmaksızın, yaşanan anın kayıtsız şartsız bilincinde olmaktır. Aktarımı artık geçmiş tarafından koşullanmayan bir şimdiki zamanda ele alarak, üzerinde bilinçli bir şekilde çalışabiliriz. Budizm' e göre, 'şimdi ve burada' (deneyimlendiği zaman) nihai gerçekliktir. Aktarıma ilişkin çabalarımız, o anda, bizi daha yüksek bir ruhsal bilinç düzeyine çıkmaya zorlar.

Aktarım, geçmişi gizlice bugün gemisine bindirir. Farkındalık ise teknemizdeki yasadışı ve ağır yükü denize boşaltarak, güven içinde şimdi limanına gitmek için bize eşlik eder.

Aktarım, başkalarına ve kendimize dair yakıştırmalara bağımlı olmaktır. Farkındalık ise başkalarını, yaşamda olup bitenleri ve kendimizi tam şu anda her nasılsak öyle görmemizi sağladığı için; bunun panzehiridir.

Yine de, şu anın geçmişin kimi izlerini taşımasının kaçınılmaz olduğunu itiraf etmemiz gerekir. Farkında bir şekilde varolmak, bir geçmişimiz olmadan yaşamak anlamına gelmez; bu imkansız, faydasız ve tehlikeli bir amaç olurdu. Geçınişimizin hayat gemimizde bulunan zorunlu ve mahir bir kaçak yolcu olduğunu idrak ettiğimiz sürece, durumun farkındayız demektir. O zaman gemimizin yolcu listesini güncelleştirmek için en uygun durumda oluruz. Bunu yapmak, hala içimizi kemiren geçmiş olaylara dönüp bakmayı; bu olayları değerlendirmeyi, çözümlemeyi ve tamamlamayı gerektirir. Bu, çocukluğumuzdaki ilişkilerimiz için yas tutmak veya yakın zamanda ilişkimiz olmuş biriyle aramızda kalan duygusalolarak bitmemiş bazı meseleleri tamamlamak anlamına gelebilir. Bunu yapmak da hem kendimizi, hem de geçmişimizi sorgulayıcı bir yaklaşım benimsemenıizi zorunlu kılacaktır. Hepsini bu kitapta uygulamalar şeklinde göreceğiniz bu görevler, spiritüel bilinçliliğe giden yoldaki psikolojik yandaşlarımız olabilider. Ondan sonra, nihayet benliğimizden ve bizi engelleyen veya yönlendiren geçmiş hikayelerden azade, farkında bir şekilde şimdiki zamanda olabiliriz.

Hiç kİlnse aktarımdan kaçamaz. Nasıl elmalar elmalı turtanın ayrılnıaz parçaları iseler, aktarım da aynı şekilde ilişkilerin ayrılııaz bir parçasıdır. Bu kitapta hepimizin neden ve nasıl aktarım yaptığımızı, aktarım sayesinde

kendimiz hakkında neler öğrenebileceğimizi ve uyanık yetişkinler olarak aktarımla nasıl baş edeceğimizi öğreneceğiz. Gözümüzü geçmişten ayırmayacağız, hayal kurma eğilirnimize göz kırpacağız ve şu ana sadık kalmayı umacağız. Kimi zaman, umudun hatalı bir çeşidi olan ve bize hiçbir yararı bulunmayan hüsnükuruntuda teselli buluruz. Gerçek umut görünür bir değişim olasılığına dayalıdır. Hüsnükuruntu ise laftır, iyimser bir tahmine dayalıdır.

Vücuda dövme yapılırken, desenler dikkatli bir biçimde seçilir veiğnelerle vücuda nakşedilir. İlişkilerimizde bilinçli olarak seçilmemiş varsayımlanmız, beklentilerimiz ve ileriye dönük tahıninlerimiz de vücudumuzun hücrelerine dövme gibi nakşedilmişlerdir. Yeni bir durum geçmişteki bir olaya ne kadar çok benziyorsa, vücudumuzda o kadar çok gerilim hisseder ve bu gerilimden kurtulmakta o kadar çok zorlanırız. Buna rağmen, psikolojik çalışmalarımızın ve ruhsal alıştırmalarımızın fiziksel sonuçlar yaratacağına güvenebiliriz. Psikolojik çalışınalar ve ruhsal alıştırmalar yaptıkça, bedenimizin rahatladığını, nefes alışımızın yavaşladığını ve dövmelerimizin solgunlaştığını fark edeceğiz. Aktanm, bütün acı verici olaylarda olduğu gibi, sonuç olarak, şifa bulmak için bir fırsattır.

izleyen bölümlerde, hayata ve ilişkilere dair seçimlerimizin ne kadar da çok kendi geçmişin1ize bağlı olduğunu ve evimiz sandığımız yerin ne kadar büyük kısmının aslında arkeolojik alanlara dönüşmüş olduğunu fark ederek, şaşıracağız. Amacımız, geçmişimizin üzerimizde yaptığı engelleyici etkiyi kırmaktır. Başarmamız gereken ise bu tarihten (geçmişten) bizim için yararlı olanları korumak, kendimizi ve ilişkilerimizi yeniden yapılandırmak konusundaki yeteneğimizin kısıtlanmasına yol açabilen taraflarıyla da mücadele etmektir. Ondan sonra cesaretle şair Rilke'ye katılabilir ve şöyle diyebiliriz: "En saf, en derinimizdeki olanaklarımıza ulaşmak için artık hiçbir şekilde sınırlanamayan engin azim ... ". Ne heyecan verici bir olasılık:

Kendi geçmişimizin hapishanesinden kaçıp, cesurca *Yalnızca Burada Cennetine* firar etmek ve geçmişin hapsedici duvarlarını yiğitçe bir adımla aşarak *Yalnızca Şimdi Cennetine* ulaşmak.

16

1

Aktarım Nedir?

Okumayı öğrendiğimde kekeleyerek “ Görüyor musun Dick! Görüyor musun Jane!" demiştim. Birinci sınıftayken aynı şeyi tekrar yapabilmem için aradan bir elli yılın daha geçmesinin gerekeceğini hayal edebilir miydim? Hayat boyu karşılaştığım Dicklerin ve Janelerin neşeli yüzlerini gerçekten görebilmek benim için oldukça zor oldu. Bu, kendi ihtiyaçlarımı ve inançlarımı başkalarına yansıtmak yönündeki güçlü eğilimimi bir yana bırakmamı ve onları oldukları gibi, kendi değiştirilmemiş gerçeklikleriyle algılamak için sarsılmaz bir kararlılıkla çaba göstermemi gerektirdi. Benim aralıksız olarak başka kişilerden, özellikle de çoktan geçmişin derinliklerinde kaybolmuş olanlardan yaptığım aktarımlardan kurtulmamı ve o kişinin şimdi ve buradaki varlığının bilinçli olarak farkına varmamı gerektirdi. Bu kitapta tanımladığım psikolojik çalışmaların ve ruhsal alıştırmaların yardımı oldu. Şimdi artık diğer insanlara bakışım

bir şekilde gelişti veya en azından, başkalarının yüzleri muğHıklaşmaya başladığında farkına varmama yetiyor.

17

Aktarım (transferans) Latince, "yönünde", "aracılığıyla" veya "dolayımıyla" anlamlarına gelen *trans* ve "taşımak" anlamına gelen *ferre* sözcüklerinden oluşnıuştur. Psikolojik açıdan, aktarım (transferans yapmak) geçmişi bugüne taşımaktır. Bilinçsiz olarak ebeveynleriinizden birinin, eski hayat arkadaşımızın veya bizim için önemli birinin yüzünü bir başkasının yüzüne yerleştiririz. Böylece, bir çocukluk hikayemizi veya yeni bir ilişkimizden bir bölümü yeniden yaşarız. O halde aktarım, eski senaryoları devam ettirme, geçmişi yeniden canlandırma çabasıdır.

Taşımak anlamına gelen Latince *ferre* fiilinin geçmiş zaman hali *latus'dur.* Demek ki, hem *aktarım/transferans* ve hem de *tercüme etme/translation* sözcüklerinin kökü aynıdır. Bu, gayet mantıklı görünüyor çünkü aktarım yaparken durmaksızın geçmişimizdeki hikayelerin içeriğini şu anda yaşadığımız meselelere tercüme ederiz: Çocukluk ıstıraplarımızı veya karşılanmış ya da karşılanmamış beklentilerimizi hayatımıza yeni giren insanlarla olan deneyimlerin1ize o kadar çok taşırız ki, son tahlilde, kitap aynı kitaptır; yalnızca bir başka dile çevrilmiştir. Ne olursa olsun, başkalarıy la yaşadığımız, aktarırnın iş başında olmadığı özel anların da bulunduğunu göreceğiz.

Önenıli/important sözcüğü Latince *portare* sözcüğünden ge-' lir ve bu *daferre* ile eş anlamlıdır. Her ikisi de "taşımak" anlamına gelir. *Önem/importance,* deneyimlerimize dışarıdan bir şey leri sokarak ya da taşıyarak nasıl anlam kazandırdığımıza dair bir mecazdır. Biri bizim için *"önemli/important"* olur çünkü

bu kişi bir anlam çağrıştırır, bir izlenim yaratır ve üzerimizde bir etki yapar. Başlangıçta, insanlar bizim için önem kazanmışlardı çünkü gelişimimiz üzerinde bir etkileri vardı. Örneğin, ebeveynlerimiz veya kız ve erkek kardeşlerimiz biz yetişkinliğe doğru ilerlerken önemliydiler. İlk eşimiz ya da sevgilimiz, mahremiyete ve aşka dair gelişirnimizde önemliydi. Aktarımda, yeni insanlar önem kazanır; çünkü hayatımızdaki orijinallerinin kopyalarıdır.

İlişki/relationship sözcüğünün kökü olan Latince *relatus* sözcüğü, *latus* sözcüğünü alır ve "geriye getirme" anlamını içerecek

şekilde anlamı genişletir. Geriye getirme, aktarırnın bir özelliğidir. *Mahremiyet/intimacy* sözcüğü, Latince *intimus* sözcüğünden türemiştir ve aktarırnın bir diğer özelliği olan, bizim bilinçaltı dediğimiz "en içte/en derinde" anlamına gelen sözcükten türemiştir. O halde, (İngilizce) dilbilimsel açıdan bile, aktarım/transferans bir ilişki kavramı içinde yapılanmış gibi görünmektedir! Şimdi bir tanım yapmaya kalkışabiliriz. Aktarım, hayatımızın geçmiş dönemlerinde kalmış kişilere, özellikle ebeveynlerimize karşı hissettiğimiz (ve onlara uygun olan) duyguların, yaklaşımların, beklentilerin, algıların, tepkilerin, inançların ve yargıların ve bilinçsiz bir şekilde yer değiştirmesi ve şu anda hayatımızda olan başka insanlara yönelmesidir.

Freud şöyle yazmıştı: "Aktarım, ilişkilerimizden bulunduğumuz ortaına kadar her şeye egemen olan, insan zihninin evrensel bir olgusudur." Kendisi, bütün dünyanın bir sahne ve hepimizin *"yalnızca birer oyuncu"* olduğunun farkına varmış olan Shakespeare'i tekrarlıyordu. Bizim için önem kazanan insanlar, gündelik hikayemizde yardımcı roller oynarlar. Belki de önem kazanmalarının kökeninde tam da bunu yapacak yetenekte olmaları yatar. Kişilerin önem derecelerinin gerçek bir sen ve ben ilişkisine değil de sahnede ne kadar verimli olduklarına bağlı olması ne kadar ironiktir!

Freud daha da ileri giderek aktarım deneyimlerini "zihinsel yapıların özel bir sınıfı... daha önceki kişilerin ... kopyaları veya

yeni baskıları" olarak tanımlamıştı. Aktarım yaptığımızda bir zaman karışıklığı içine haps oluruz çünkü çocukluğumuzda biriyle yaşadığımız bir deneyimi, şu anda hayatımızda olan biriyle tekrarlarız. *Gerçekten de bir kez geçmişin nasıl da şimdiki zamanın önemli bir bölümünü oluşturduğunu anladıktan sonra '"şimdi" sözcüğü gerçekte olduğundan daha sembolik bir hal alır.*

Aktarımın bu denli sık olması insanın şöyle bir meraka kapılmasına neden oluyor: Acaba hayatımızda gerçekten önemli olan kişiler yalnızca orijinal karakterler de, diğerleri onları temsil etmeleri yüzünden mi önem kazanıyorlar? "Sen benim için özelsin" cümlesi "benim için bu rolü oynayabilirsin ve eğer beceremezsen, seni bu rolü oynanian için eğitebilirim" anlamına gelebilir.

"Annemle evlendim" cümlesi "annemle olan deneyimlerimden bana kalan aktarım gereksinimleriine uyan birini buldum"un eşdeğeridir.

Terapideki bilmece, nasıl oldu da bu hale düştiiln, değil; iyilik meleğim benden ne istiyor, sorusudur.

James RilIman

Kendimizi Nasıl Savunuruz?

Konumuzu daha iyi anlayabilmek için psikolojide kullanılan üç terimi birbirinden ayırt etmemizde yarar var: *Aktarım, yer değiştirme* ve y*ansıtma.* Bunlar, benliğimizin kendisini strese karşı savunmak için farkında olmaksızın kullandığı mekanizmalardır.

Arada bir, bir korkunun üstesinden gelebilıneniize yardım etmek veya kendimizi dengelernek ve korumak amacıyla başvuruldukları takdirde, yararlı olabilirler. Ama bizi ele geçirdiklerinde veya bunları, kendimizden veya gerçeklikten kaçmak için kullandığımızda işlevsizleşirler. Peki, bu ayrımı nasıl yapacağız?

Carl Jung şöyle yazmıştı: "Yansıtma bütün dünyayı bizim bilinmeyen yüzümüzün bir kopyası haline getirir." Bir başka insanın olumlu ya da olumsuz özelliklerine *yansıtma* yaparım çünkü kendiinin farkında değilimdir; kendime aİt özellikleri, duyguları ve güdüleri bir başkasına naklederim. Örneğin sizi denetim düşkünü biri olarak görürüm ve bütün'bu süreç boyunca kendirnin ne denli denetim düşkünü olduğumu fark etmem bile. Bir başkasına ilişkin inançlarım veya onun nasıl hissettiğine ilişkin görüşlerim de yansıtmadan payını alabilir. Yansıtına içsel bir deneyimi yanlışlıkla dışsalolanın yerine koyar, "benim içimdeki" "sana ait olan" haline gelir. *Yansıtmada bütün günlerimi yalnız geçiririm.*

A kişisine özgü duyguları, *yer değiştirerek* B kişisine yöneltirini. Örneğin işyerinden birine kızgınımdı!" ama bunun hıncını eşimden çıkarırım. Yer değiştirme, birini bir başkasının yerine koyar ve çoğu zaman bir başkahramanın yerine tesadüfen o sırada orada bulunan masum biri konulur. *Yer değiştirmede her günümü yanlış kişiyle geçiririm.*

20

Aktarımda, aslında ebeveynlerime, aileme, eski sevgililerime, eşlerime veya benim için önem taşıyan başka herhangi birine ait duygu ve beklentilerimi, yer değiştirerek bir başkasına yöneltirim. Aktarım, yanlışlıkla, geçmişi bugünün yerine koyar. *Aktarımda her gününı bir aile toplantısında geçer.*

O halde, aktarım arkaik aile/ebeveyn meselelerinin, başka yetişkinlerle yeniden yaşandığı bir tür yer değiştirmedir. Bu başka kişilerin kafaları, genellikle onlara karşı gösterdiğimiz davranışlar yüzünden karışır; çünkü onları bükülmüş bir zamanın içine çektiğimizi göremezler. Eğer aktarım yaptığımızı fark etmiş olsalar, bir an durabilir, belki bize karşı sevecen olabilir, duygularımızın kendilerini taciz etmesine izin vermeyebilir ve onları nazikçe bize geri yönlendirebilirlerdi. O zaman, yaptığımız aktarırnlar kişisel gelişimimiz için yardımcı bir güç haline gelirdi; çünkü şu andayaşadığımız etkileşimlere bakarak, geçmişin1izde nelerin eksik kaldığının farkına varırdık.

Yansıtmada, kendi düşündüklerimizi ve hissettiklerimizi karşımızdakinin düşünüp hissettiğine inanırız. Yansıtmanın en

ileri hali *özdeşleşmedir.* Örneğin siz bana, ilişkiniz bittiği için şimdi yalnız olduğunuzu söylüyorsunuz. Bunun nasıl bir duygu olduğunu hem kendi geçmiş deneyimlerimden, hem de sizin acınızı gözlemlediğim için hissedebiliyorum. Sizin tıpkı benim kendimi yalnız hissettiğim sırada hissettiğim ve düşündüğüm şeyleri hissettiğinizi ve düşündüğünüzü hayal ediyorum. O anda hissettiğim şey empatidir ama aynı zamanda yansıtma ve özdeşleşme de yapıyorum; aslında tanı olarak sizi hissetmiyorum, daha ziyade sizi ve kendimi karıştırdığım kendime ait bir bileşimi hissediyorum.

Belki de yansıtma ve özdeşleşme olmaksızın tam anlamıyla empati kurmamız hatta sevecenlik hissetmemiz mün1kün değildir. Freud olumlu maçlara ulaşmak için savunma mekanizmalarının farkındahkla kullamlmasılli *"sağlıklı benlik lerine geri çekilme"* (regresyon) olarak nitelemişti. Bu anlarda, zihinsel kurgulann sevecenlik gösterme erdemini artıracak biçimlerde kullanıldığını görürüz.

Aktarım, yansıtma, özdeşleşme ve yer değiştilme, geçmişimizden getirdikleri faturaları (acilen ödensinler diye) sürekli oıtaya sürerek, "sen ve ben" anlarını kesintiye uğratırlar. Farkındalık, bu hataya karşı en etkili panzehirdir;

çünkü nedenli rahatsız edici veya baştan çıkarıcı olursa olsunlar, saf gerçekliğe ulaşmak için hayalleri devreden çıkarır. Yaşanan anın korunaksız ortamına yalnızca bir tanık olarak girmek, cesaret ve dürüstlük gerektirir. Kimse cazibenin veya iticiliğin, benzerliğin veya farklılığın, bizin1 ya da bir başkasının hikayesinin insafına terk edilemez.

Bir şeyin içine haps olmakla, yalnızca o şeye tanık olmak arasındaki farkı nasıl bilebiliriz? Sahilde bulutlar hareket ederken otururuz. Oturduğumuz ve kendimiz hareket etmeksizin yalnızca bulutların hareketlerini fark ettiğimiz sürece tanıklık ediyoruz demektir. Bulutları gözlerimizle izliyor, boynumuzu uzatıyor ve belki bulutlarda kimi şekiller görüyorsak, yalnızca tanıklık etn1iyoruz demektir. Tanık, aktarım, yansıtma ve yer değiştirme tarafından sınırlanmaksızın veya etkilenmeksizin gören kişidir. Tanık, değiştirici hiçbir yorum yapmaksızın çıplak gerçeği görür. Elleri dizlerinin üzerindedir, hikayesinin veya

egosunun katran bebeğine* yapışık değildir. *Saplanıp kalmak, gerçekliği olduğu gibi kabul etmeyi ve bulunduğu yerden ileri gitmeyi reddetmek anlamına gelir.*

Benim Nasıl Hissettiğimi Anlamanızı Sağlama Yolları

Eğer bir başka savunma mekanizması olan *yansıtmaiz özdeşleşme'* ye bakacak olursak; aktarımı daha iyi anlayabiliriz. Bunun bir türü, kişi bazı duygularının farkına vannaya veya bu duygularını göstermeye (gereğinden fazla kaba, tehdit edici veya karakterine uygun olmadıkları gerekçesiyle) katlanamadığı zaman gerçekleşir.

* Katran bebek: Önce *Harper' s Weekly'de* Robert Rooswelt' in, daha sonra da Joel Chandler Harris'in yazdığı *Remus Amca* öykülerinde anlatılan hikayeye göre; tilki ve ayı katran topağından bir bebek yapar ve giydirirler. Bir tavşan bu katran "bebeği" göıür ve dostça yaklaşır ama karşılık görmez. Üzülen ve katran bebeğin nezaket kurallarını bilmediğine hükmeden tavşan, katran bebeğe tekme atar ve böylece ona yapışır kalır. Tavşan, kendisinden kurtulma yolları arayan tilkiye yalvarır: "Lütfen beni çalılıklara atma!" Tilki tam da bunu yapar. Katl'an bebek teıimi, kurtulmak için ne kadar uğraş verilirse o kadar kötüleşen durumları belirtmek için kullanılır-ç.n.

Bu duygular içindeki kişi, göstermeyi istemediği veya göstereye katlanamadığı duygusunu (göstermesi için) bir başkasını kışkırtacak bir şey yapar. Böylece kışkırtılan kişi, o duyguyu kışkırtan kişi için hisseder. Bu davranışta empati ve önsezinin olası kökenlerini görebiliriz.

İşte bir örnek: Size kızgınım ama bunu size ifade etmekten daima korkmuşumdur, bu yüzden sizinle buluşmak için sinemaya

film başladıktan sonra gecikerek gelirim. Siz küskün ve kızgın görünürsünüz böylece kızgınlığımı görebilirim ama sizin yüzünüzde! Kendi duygumla ancak onu size yansıtarak özdeşleşebiliyorum. Belki ebeveynlerimin bana karşı gösterdikleri davranış
biçimlerini yeniden yaratmak için duyduğum aktarım ihtiyacı da beni bunu yapmaya güdülemiş olabilir. Sizin bana karşı annem ya da babam gibi hissetmenizi veya davranmanızı istemiş olabilirim. Belki bu defa, bu durumla başa çıkabilirim. Belki siz bana neler olduğunu görürsünüz ve nihayet bana merhamet duyarsınız.

Başkalarını (aktardığımız inancı besleyen davranışlara) kışkırtmaya, çalışma ortamlarında da rastlanabilir. Sizi, patronumu, bende kusurlar bulan babam gibi görebilir ve sizin bende kusurlar bulmanıza yol açacak şeyler yapabilirim. İşte, sizin (bana) çağrıştırdığınız eleştirici babamla veya önceki eşimle olan ilişkimi yeniden canlandırdım. Siz de bana aynı şekilde davrandığınız sürece, eleştiriIrneyi hak eden bir hedef olduğuma daha kuvvetle inanırım.

Yansıtma ve yansıtmalı özdeşleşme, nasıl kullanıldıklanna bağlı olarak, olumlu veya olumsuz etki yapabilirler. Spor tutkunları, atletlerin kendilerine ait olan ideal üstünlük ve yetenekleri hayata geçirdiklerini hayal ederler. Bu olumlu bir yansıtmadır. Olumsuz yansıtmada ise taraftarlann kapıldığı aşırı heyecan, denetimden çıkmış bir futbol maçında tanık oldukları şiddet nedeniyle hissettikleri temsili duygularla birleşebilir. Taraftarlar kendilerinin hissettikleri öfkeyi, oyuncuların dışa vurduklarını görürler. Ne çarpık ve şaşkınca bir yansıtma. Bütün bu, yanlış yere yöneltilmiş özdeşleşmeler, bize birleştirmeyi başaramadığımız her şeyin, daha sonra başka bir şeyle temsil edileceğini ve o zaman daha da yanlış yollara sürüklenebileceğimizi gösterir. Aktarın1 işte tam da bunlar hakkındadır.

Yansıtmalı özdeşleşmeler yapmamızın nedeni sahtekar oluşumuzdan değil, fakat belli duygularımıza katlanamayışımız ve onları yaymak için güvenli bir yol arıyor oluşunıuzdandır.

Sadece kabul edemediğimiz ve dile getiremediğimiz duyguları boşaltıyor değiliz. Olumlu, yani gelişmeye dönük bir sebep de var:
Duygularımızı göstermek için bir emsal ararız. Daha sonra kendi duygularımızı güven içinde uygulamaya koyabiliriz. O halde, sinemada sizin yüzünüzdeki somurtma ifadesini gördükten sonra (ve buna rağmen arkadaş olmaya devam ettiğimizi fark ettikten sonra), kızgınlığımı doğru düzgün ifade etmeyi öğrenebilirim.

Alıcı uçtaki kişi *tonglen* uygulaması yapabilir. *Tonglen* bir başkasının katlanılamaz bulduğu bir acıyı alıp, kalbinıizden ve zihnimizden geçirdiğimiz ve kişiye şifa verici bir şefkat halinde geri verdiğiiniz bir Budist uygulamasıdır. Bu uygulama, katlanılınaz olanı alıp değerli bir şeye dönüştüren simyasal bir şeydir.

Bir bakıma, bir arkadaşımızın dertlerini her dinlediğimizde, farkındalık ve şefkatle yaklaştığımız her defasında ona *tonglen* uygularız. Terapinin de bir tür *tonglen* olduğu söylenebilir; çünkü terapist terapi görenin acısını ve olumsuz duygularını alır ve iyileştirici tepkiler halinde geri veıir. B u nedenle terapi, duygu ve yaklaşımlarımız ne denli olumsuz olursa olsun, şefkat ve merhamet uyandırabileceğini anlaınamızı sağlar ve dönüşüme yol açar. O zaman da her olumsuz deneyinıin olumlu, gelişmeyi besleyici bir gizil gücü bulunduğunu, her engelin bir vasıta olduğunu, her karanlık özelliğin değerli bir özünün bulunduğunu, her örselenmenin veya yaptığımız her hatanın ruhsal farkındalığımızı derinleştirebileceğini sevinçle kavrayabiliriz. Bu gerçeğin ne kadarını keşfedersek o kadar daha az yansıtma, yer değiştirme ve aktarım yaparız. Kafa karışıklığımızın içinde donmuş bir aydınlanma enerjisi, serbest bırakabileceğimiz bir ışıltı vardır; yeter ki, içimizdeki madeni kazmayı bırakmayalım.

Alışkanlıklarımızdan Biri

Şinıdiki ilişkilerimizle ilgili duygularımız bilinçli olabilir: "Eşime kızgın olduğumu biliyorum." Fakat duygularımızın kökeni ve yer değiştirmesi, tıpkı bu duyguların altında yatan düşünce ve bek lentiler gibi, çoğunlukla bilinçsizdir:

"Eşimin beni savunmasını istemiştirn." Bu cümle biz bilincinde olmaksızın şu anlama gelebilir: "Onun da tıpkı babamın yaptığı gibi hep beni savunmasını istiyorum." Korkularımız ve beklentilerimiz genellikle anılarımızdan kaynaklanır. Aktarırnın yalnızca olumsuz anılara değil, olumlu olanlara da bağlı olabileceğini gözden kaçırmayın.

Aktarım, ebeveynlerinin kendilerine nasıl davranmış olduklarından bağımsız olarak, bütün insanların sahip oldukları bir alışkanlıktır. Geçmiş, üzerimizde ister olumlu, isterse olumsuz etki yapmış olsun, bu etkiyi aktarırız. Ruhsal gelişimimizin hayat boyu süren aktarım ilişkilerinin bir sonucu olduğu gerçeği kişiliğimizin devamlılığını korumanın bir yolu olabilir. "Yaşadıklarınıı yeni eşime aktarabildiğim sürece geçnıişimde kalan ve hala hatırladığım insanlarla birlikte olmaya devam ederim. Eşim benim hikayemi yeniden canlandırır."

Aktarım, büyüdüğümüz eve dönmemizi sağlayan bir ruhsal içgüdüdür. Hepimiz geçmişe dönmek arzusu duyarız. Bunu neden isteriz? Çocukluğumuzda veya yetişkinliğimizde yaşadığımız çözümlenmemiş ilişkileri yeni baştan yaşamanın yollannı ararız. Bu eğilimimiz, eğer gizli dertlerimizin neler olduğunu- keşfetnıenüze ve bunları huzura erdirmemize olanak verecek şekilde geçmişi yeniden kurmamıza yararsa bize faydalı olabilir. Bu durum psikoterapi esnasında veya geçmişimize geri döndüğümüz ve geçmişimizden bugüne kalanları çözümlediğimiz herhangi bir anda gerçekleşebilir. Bunun bedeli sürekli olarak bilinçli bir farkındalıkla yaşamak, kendimizi aktarım yaparken yakalamak, geçmişin egemenliğinden kurtulmak ve ateş üzerinde yürümeye benzeyen şimdiki zamanda var olmaktır. Psikolojik özgürlük" geçmişimizin döküntülerinden 've donatılanndan kurtulmuş bir şekilde, kendimizin ve başkalarının şimdi-ve-buradaki gerçekliğine girme cesareti bulduğumuzda gerçekleşir.

Aktarım yapmak üzere seçtiğimiz insanlar ebeveynlerimize ve yaşam öykümüzde yer alan diğer önemli kişilere benzedikleri için, aktarımı fark etmemiz çok zor olnıayabilir. Belli kişileri aktarım yapmak için bu denli iyi adaylar haline getiren benzerlikleri yavaş yavaş fark edebiliriz.

Gerçekten de bilinçaltımızın şifrelerinden yola çıkarak, çocukluk hikayemizi oluşturabiliriz. ilişkilerimizdeki ihtiyaçlanmızı ve beklentilerimizi ve geçnıişte veya şimdi seçtiğıiniz eş ve sevgililerİmizi gözleınleyerek bunu yapabiliriz. ilişkilerimizde kullandığımız şablonlara bakarak da çocukluğumuz hakkında bilgi edinebiliriz. Omeğin, annemiz bizi hayatımızın erken bir safhasında terk etmişse; onun gitmesine kendimizin neden olduğunu düşündük mü? Belki de ona layık olmadığımız için bizi terk etmişti? Şimdi yeniden (eksikliklerimizin tamamlanacağı yanılsanıasıyla) eşlerimizin bizi terk etmesine yol açarak aynı senaryoyu mu tekrarlıyoruz? Annemiz geri gelmediği halde, onlann geri gel-
melerini mi bekliyoruz? Peki, eğer dönederse annemizin bizi terk etnıişliği en sonunda telafi edilmiş ını olacak? "

Aktarım, çözünılenmemiş enerjinin daha güvenli bir hedefe yeniden yönlendirilmesidir. Geçnıişin enerjisiyle doğrudan yüzleşnıeyi, belki de, fazla tehlikeli bulduğumuz için böylesi bir sığınak aranz. O halde, kişisel nıeselelerimizin izini sürmek için kullandığımız aktanm, bize tehlikeli olabilecek topraklarda yol gösteren merhametli bir öncü gibi hizmet edebilir. ,Kişinin eşiyle yüzleşmesi, kendisini "mahvetmiş" olan annesiyle yüzleşmesine kıyasla çok daha kolayolabilir. Artık, evlilik birliği içinde, çocukken korkuda~ dile getiremediğimiz öfkemizi güvenle serbest bırakabiliriz.

Daha güvenli bir hedef bizi sinirlendiren bir yabancı, bizi hakir gören bir iş "arkadaşımız, ilgilenmeye başladığımız biri, yeniden alev lenen eski bir göz ağnmız, ailemizin üyelerinden birj veya bir arkadaşımız olabilir. Aktanın için gerekli olan tek şey, geçmişimizde kalan ve aramızda çözümlenmemiş meselelerin bulunduğu birini bilinçsiz olarak hatırlamamıza neden olacak bir anlık bir el/kol hareketinin yapılması, bir sözcüğün söylennıesi, bir davranış veya tutumun gösterilnıesidir. Bu durum aynı zamanda insanların ilk bakışta bize cazip ya da itici gelmelerinin nedeni olabilir. Biriyle tanıştığımız anda ondan çok hoşlanıyor ya da hiç hoşlanmıyorsak ve bunun nedenini anlayamıyorsak, aktanm iş başında olabilir.

Aktanm yalnızca diğerlerinin gerçek kimliklerini çarpıtmakla kalmaz, aynı zaınanda bizinı kendimize dair düşüncelerimizi de

çarpıtır. Bu yüzden aktanm yaptığımızda, hayat hikayemizin tamamı hatalı tercüme edilmiş olur. Farkındalık, hikayemizin önceki metinlere kıyasla gerçeği daha doğru bir biçimde yansıtan, düzeltilmiş halidir. Gerçekten "şimdi ve burada" olanlara bağlı kaln1ak bizi köklü bir şekilde geliştirir ve hem kendinlizi, hem de başkalarını anlama yetimizi artırır. Belki de hayatımız boyunca ilk kez, yeni, taze bir bakış açısıyla görür, başkalarını daha açık ve doğru bir şekilde tanırız. Bunu başarmamız uzun zaman alabilir. Ama bu utanılacak bir şey değildir. Psikoloji böyle işleyen bir şeydir. Dünyaya baktığımız bütün pencereler, bu nadide açılma anına kadar geçmişimiz tarafından gölgelenir ve engellenir. Sonra içimizde yeni bir sahne açılır ve orada yerimizi buluruz.

Bununla birlikte, asıl gerçek ve yanlış algılamalara neden olan aktarımlar arasından yalnızca birini tercih etmemiz söz konusu değildir. Genellikle her· ikisini aynı anda yaparız çünkü geçmiş ve şimdiki ilişkilerimiz gerçekten benzerdir. Aktarım yapmak, bu yüzden, tamamen bir çarpıtma olmaz; çünkü geçn1işimizde kalmış insanlarla olan ilişkilerimize , ilişkin çok sayıda belirsizlikler ve geçmiş ilişkilerimizin de şu andaki ilişkilerimizle çok sayıda ben-o benzerlikleri vardır. Kimin kim olduğunu anlamak neredeyse imkansızdır. İnsanların aslında kim olduklarına ve kendi iclerinde bizim için ne anlam taşıdıklarına ilişkin kesin yargıya varmakta zorlanırız. O halde, aktarımı yalnızca nesnel anlamdaki çarpıtn1aya işaret etmek için kullanabiliriz. Ancak yine de hedefi ıskalayan ölçüde büyük bir çarpıtma değildir; mutlaka inanmamız beklenen birçok görüş ve kanaat gibi bir örigörü, kaba bir tahmin olduğu söy lenebilir.

Geleneksel bakış açısından, bir algı gerçekliğe karşılık gelmediği zaman çarpıtma gerçekleşir. Bu durumda karşımızdaki kişiyi olduğu gibi göremez, bunun yerine onun bize ait öznel bir versiyonunu görürüz. Bu gibi durumlarda yapınaınız gereken, algılarımızı gerçekliğe uygun hale getirmektir. Ancak, algılayışınuzın gerçekliğe uygun hale gelmesi birdenbire olnıaz; genellikle zorlu aşamalar kaydetmemizi gerektirir. O kişiyi bir anda gerçekte olduğu gibi görmeyi beklemek yerine, yavaş yavaş ilerleyen aşamalar halinde, bir süreç içinde tanımayı öğrenebiliriz. O kişi yi tam anlamıyla tanıyamadan nasıl biri olduğunu keşfetmeye

devam edebiliriz. Ondan sonra yapmamız gereken tek şey, artık karşımızdakini olduğu gibi algılamak ve sürekli olarak yargılarımızı bertaraf eden bir zamanlamayla sabır göstermektir.

Bizim hikayemiz (aktarım yapmamız) olayların etkisini ağırlaştırır. Örneğin, eğer biri bize zaman ayırmıyorsa, sadece bunu fark edebilir ve çözümlemeye çalışabiliriz. Bu durumun duygularımız üzerinde bir etkisi de olabilir. Ancak, bu durum eğer bize annemizin çocukluğumuz boyunca nasıl hiç ortalarda olmadığını hatırlatıyorsa, darbeyi daha ağır biçimde hissedebiliriz. O zaman da, şu anda yaşanan duruma uygun düşmeyen bir kızgınlık hissedebiliriz. Duyduğunıuz kızgınlığın bir kısmı, uzun zaman önce mahrum bırakıldığınıız şey yüzünden duyduğumuz kederle ilişkilidir. Şu anda olan bu durumla geçmiş arasında bir bağlantı kurduğumuz anda, şimdi olan olayın uzun zaman fark etnıediğimiz bir sorunu belirlenıenıize nasıl yardım ettiğini görebiliriz. En sonunda da, bu çözüınlennıenıiş meseleyi fark etnıen1İzin, birinin bize zaman ayırıiıamasından çok daha değerli olduğunu anlayabiliriz.

Sorunumuzu çözümledikten hemen som"a, dünya ve başkaları her ne iseler o olurlar. Ondan sonra bize zaman ayıran insanlan takdir edebilir ama aym zaiıianda hayatımızdaki herkesin bunu yapnıayacağı gerçeğini kabul edebiliriz. Bu arada, geçen yıllar boyunca bize zaman ayırsınlar" diye başkalarını nasıl yönlendirmeye çalışmış olduğumuzu fark edebiliriz. Bundan da vazgeçeriz. Her ne olursa olsun, çocukken sahip olamadıklarımızı aramaya devam etmek, unıudumuzu tamamen kaybetmiş olmaktan daha iyi bir durumdur. Aslına bakılırsa, eğer aktarım yaptığımız konusunda uyanınamızı sağlayan şey bu sürekli arayış ise, bu arayışın büyük değeri vardır.

Aktarımı ortadan kaldırınayız; onu yavaş yavaş boşaltırız. Davut'un Goliath'ı öldürdüğü gibi öldürmeyiz aktarımı. Yakub'un melekle güreşirken yaptığı gibi, saygıyla mücadele ederiz onunla; ta ki hayır duasını alıncaya kadar. Burada bizim hayrımıza olan, sahip olamadıklarımızın ya da kaybettiklerimizin açıklığa kavuşması, aktarım yapnıak yerine bunların yasını tutma erdemini göstermemizdir. Bize zaman ayırmamış olan herkes için

yas tutmak, bizim için artık önem taşımamasını sağlamak ve başkalarının neyi yapıp yapmadıklarından

gereksiz biçimde etkilenmeden hayatımıza devam etmek için güç buluruz. Daha sonra, kendi içimizde ve (çoğu zaman yanımızda olan ama arada bir de yanımızda olamayan) başka kişilerde, ihtiyaçlarımızı karşılayacak tatmin edici kaynaklar bulabiliriz. Ve bir kez bunu kabul ettikten sonra, ihtiyaç duyduğumuz her şeye sahip oluruz.

Kederde, avutulması olanaksız, gereksinimlerimizde ise tatmin edilmesi olanaksız bir yan vardır. Hayatın en temel sorunlarıyla karşılaştığımız zaman bir bilinemezlik vardır. Bu, Çek matematikçi Kurt Gödel'in çalışmalarına uygun düşer; Gödel her matematiksel sistem içinde kesinlikle kanıtlanması ya da yanlışlanması mümkün olmayan önerınelerin bulunacağını gösteren "eksiklik teoremi"ni kanıtlamıştır. Bu doğal eksildi olma hali, Budizm'in bütün deneyimlerin ebedi ve köklü bir şekilde tatmin edici olmaktan uzak olduğuna ilişkin ilk temel gerçeğini yansıtır. Bu yalnızca Buda'nın gerçeği değildir; çocuklarımızın bir kısmı ve punk rock müzisyenleri ve onları dinleyenler de aynı şeyi söylüyorlar.

Yine de bunun olumlu bir tarafı vardır. Avutulamazlık, sevdiklerimizi unutamayacağımız ama hep sevgiyle anımsayacağımız anlamına gelir. Tatmin edilemezlik anlık arzularımızın ötesine geçmek için bizi teşvik eden bir şeyin bulunduğu anlamına gelir. Bilinemezlik merak duygumuzun ve hayal gücümüzün gelişeceği anlamına gelir. Gerçeği söylemek gerekirse, yanıtlar bizi sınırlar, sorular ise zenginleştirir. Bu ilk temel gerçeği, karşı çıkmaksızın, suçlamaksızın veya kaçmak için tutunabileceğimiz bir yol aramaksızın kabul ederek her anlamda kazanırız.

Hayatın nihai yetersizliğinileksikliğini idrak etmemiz acı çekmemize yol açan bir şey haline gelmek zorunda değildir. Bu geçiciliği doğal kabul ederek rahatlayabiliriz. Çoğu zaman mutlu edilmesi kolayama tatmin edilmesi zor varlıklar olduğumuzu kabul edebiliriz. Tatmin olduğumuz, tamamlanmış hissettiğimiz, bir sonuca ulaştığımız *anlarla* mutlu olabiliriz: Bu anlık tatminin,

bütün geçiciliğine ve eksikliklerine rağmen bize özgürleştirici bir huzur bahşettiğinin farkına varabiliriz.

Benliğinden habersiz olnıanın esası, hayatın gerçekleriyle sürüp giden çatışmadır. Koşulsuz bir şekilde kabullenmemiz, anların

yeterli olmasını sağlar. Ondan sonra kaleydoskoplar gibi, nefes kesici yeni desenler belirdikçe mutlu ve (her biri yerini yenisine bırakırken, yeni gelen eskisi kadar muhteşem olmasa bile) huzurlu olabiliriz. Eski Yunanlı şair Pindar'ın şu sözlerini hatırlayabiliriz:
"Zeus olmaya çalışmayın; güzellikten sadece payınıza düşen kadarını aldığınızda, hepsine sahip olmuşsunuz demektir."

Beklentilerimizin Doğuşu

Geçnüş bugüne bumunu soktuğu zaman aktanm gerçekleşir. Aynı ilişki tarzını yıllar ve ilişkiler boyunca kullanmaya devam ederiz. Çocukluğumuzdan gelen şablonlar o denli kökleşmiş olabilit ki, şimdiki eşimizi açık bir şekilde göremeyebiliriz. Eğer annemiz bize karşı her zaman sevgi dolu davranmışsa, bunu sağlama yeteneğinden yoksun narsist bir eşten de aynı nitelikte sevgi göstermesini bekleyebiliriz. Bu şablana olan sadakatimiz Külkedisi masalındaki camdan ayakkabıyı yanlış kadının ayağına zorla giydirmeye çalışmamıza neden olabilir

"Kontrol düşkünü annemle olan deneyimlerim, seni bana kontrol düşkünü gibi gösteriyor ve daha müşfik bir annem olmasını dilediğim için senin bana şefkatle davranacağın umuduna kapılıyorum."

Eşimiz bize sevgi göstermiyorsa ve bu geçmişte ebeveynlerimizden birinin bize sevgi göstermeyişine benziyorsa; ihtiyaç duyduğumuz şeyleri başkalarında asla bulamayaeağımız yönünde bir mutsuzluğa kapılabiliriz. Bu, ilk umutsuzluğumuzu dünyaya aktarmamız anlamına gelir. Ancak, göreceğimiz gibi, başkalarıyla ilgili başarısızlığa uğramamız o kadar da kötü bir şeyolmayabilir. Bu, belki eski incinmişliklerimiz ve yaralarımızla

uğraşarak kendi üzerimizde çalışmamıza yardım etmesi için tam da ihtiyaç duyduğumuz şeyolabilir.

Sevgi eksikliği, yetişkin sevgisinin şu beş öğesini almamış olmak anlamına gelir: Dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza İzin verilmesi. Geçmişte bu ihtiyaçlarımız karşılanmamışsa, bu beş öğeyi başkalarında bulmaya çalışabiliriz ve bu, tuttuğumuz makul bir yoldur.

Fakat öncelikle kendi üzerimizde çalışmadıkça, örneğin geçmişin yasını tutrnadıkça; sürekli olarak ve ısrarla başkalarından ihtiyaçlanmızı karşılamalarını talep etmemiz muhtemeldir. B u da bizden (muhtemel eşleri devre dışı bırakan) bir "ille de sahip olma" enerjisi yayılması anlamına gelir. Bu durumda aktarım, ilişkiler için engel haline gelir. Aktarımlarımıza ilişkin ne kadar farkındalık kazanabilirsek, kendimizde neyin üzerinde çalışmamız gerektiğini kavramamız, geçmiş açlıklanmızı geçmişe gönımemiz ve bizi gerçekten sevecek kişileri aramamız olasılığı o kadar güçlenir. Tarzımız bütünüyle daha az baskıcı ve daha rahat hale gelir.

Sonuçta, olduğumuz kişi olmaktan başka seçeneğirniz bulunmadığını ve kendimizi gerçekleştirmenin bir yolunu bulnıarnız gerektiğini ve hayata yapabileceğimiz katkının bundan ibaret olduğunu görürüz. Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemiz, evren için iyi haberdir.

Dikkate alınmaya, kabul görmeye, takdir edilmeye, şefkat görmeye ve olduğunıuz gibi olmamıza izin verilınesine ihtiyaç duymamız, bir zayıflık işareti ya da geçmişte pek çok şeyin eksik kaldığı anlamına gelmez. Takdiredilmeyi veya değer verilmeyi arzu etmek her zaman makul beklentilerdir. Özlem duyduğumuz şeylerin haklılığının farkında olınamız bir sağlık işaretidir. B u kendini kabul etme hali, içimizde fiziksel bir rahatlama duygusu yaratabilir. Bu, bisiklet sürmeyi öğrendiğimiz sırada yaşadığınız o özel ana benzer. Düşüp kalkmalardan, acemiliklerden sonra birdenbire bir denge duygusu kazanırız, daha doğrusu birdenbire ve kalıcı olarak bir değişim gerçekleşir. Bunu, özlemini çektiğimiz şeylere uyarladığımızda (o an kalbimizde hala bu özlemleri taşımaınıza rağmen) artık bunların "ille de yerine getirilmesi" takıntısından kurtuluruz. Özlemlerimizi

karşılayamayan eşimize artık o kadar öfke duymadığımız bir değişim sürecine gireriz.

Dikkate alınmaya, kabul görmeye, takdir edilmeye, şefkat görnıeye ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesine duyulan özlemlerİıuiz, sadece karşılandığı takdirde meşruiyet kazanan şeyler olmaktan çıkar ve kendileri olarak kalırlar. Sadece bize özgü benzersiz duygular değil, bütün insanlar tarafından pay laşılan varoluşsal şeyler hissettiğimizi fark ederiz.

Ondan sonra, kendimize ve bütün insanlığa yönelik bir sevecenlik duygusu bizi uyandırabilir. Özlemlerimize evet demek, ruhsal bir deneyime yol açmıştır.

Diğer hayvanlar gibi, üzerimizdeki de en belirleyici etkiyi, en erken dönemde yaşadığımız ilişkiler yapar. B üyüdüğümüz evde, ailemizle yaşadığımız deneyimlerden yola çıkarak bir sevgi kavramı oluştururuz. Daha sonra gelecek ilişkilerimizin bu modele uyup uynıadığını dikkatle gözleriz. Bilmedikleri geçmişimize uygun davranmayan insanların bizde yarattıkları hayal kırıklıklarının üzücü kökeni budur. Geçmişimiz olumsuz veya inciticiyse; bu acıyı bize yeniden yaşatacak eş adayları arayabilir ve böylece onları suçlayabiliriz; çünkü belki de bizi aynı şekilde incitmiş olan ana babamıza duyduğumuz öfkeyi asla tanı anlanıyla ifade edemenıişizdir. Talepkar beklentilerimiz bu şekilde doğar; bastırılmış öfkemiz nihayet bu yolla patlama şansı bulur ve umutlarımız ın yeşermesi veya ölmesi bu sayede gerçekleşir.

Umuda ya da Umutsuzluğa Nasıl Kapılırız?

Dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi yönündeki gereksinimlerimizden biri olsun eksik bırakılmışsa her ikisi de acı verici olan iki sonuç ortaya çıkabilir: Eksik olan şeye şimdi aşırı biçimde ihtiyaç duyabiliriz. Bu durumda kalbimiz dipsiz bir kuyuya döner, asla ihtiyaç duyduğu kadarına sahip olamaz. Diğer seçenek ise umudunu kaybetmektir; yakınlığın sağlaması gereken bu beş öğeye sahip olunabileceğine inanmamak; hiçbir

şeyin ya da hiç kimsenin çok uzun süre bunları sağlamayacağına veya yerine getiremeyeceğine güven duymamaktır. Bu, amansız bir umutsuzluktur çünkü bir çıkış yolu bulunamaz.

Umutsuzluğu nasıl, bir cevap olmaktan çıkarıp bir soru haline getirebilirini?

Hepimizin içinde umut, beklenti ve umutsuzluk bulunur. Çocukluğumuzda her ne olduysa etkisi üzerimizde kalır ve bu etki-

ler daha sonra kurduğumuz bütün yakın ilişkileri etkiler: İnsanların bizim ihtiyaç duyduğumuz şekilde davranacaklarına ilişkin umutlarımızı, geçmişteki bütün noksanlıkları telafi edeceklerine ilişkin beklentilerimizi veya gerçekten yanınızda olacaklarına ilişkin umutsuzluğumuzu başkalarına aktarırız. Hatta bu seçeneklerden herhangi birinin olmasına *yol açabiliriz.*

Umuda dayalı aktarırnda, çoğu zaman dolaylı şekilde ve beceriksizce sevdiğimiz insanların geçmişimizde eksik kalmış olanı bize sağlamalarını isteriz. Başka insanların, en azından bazılarının, güvenilebileceğine ve yanımızda olacaklarına inanırız. *Beklentiye* dayalı aktarırnda bunu talep ederiz.

Umutsuzluğa dayalı aktarırnda ihtiyaçlarımızın karşılanması konusundaki başarısızlıklarımızın yineleneceğini öngörür ve bundan korkarız. Eşimizin tıpkı ana babamızın yaptığı gibi bizi hayal kırıklığına uğratacağından korkar, değersiz olduğumuz için kendimizden utanır veya verici olmadıkları için eşimizi suçlarız.

Umut ve beklenti ilişkiye yapışmamıza, umutsuzluk ise kaçmamıza neden olur. İlişki boyunca (ilişkinin temelleri kavranıncaya kadar) bu duygular arasında gider geliriz.

Umut, hayatınızın gerçeklerini gelişine sürecinin bir parçası olarak güvenmemize ve koşulsuz olarak (neye yol açarsa açsın) bunları kabul etmemize yardım eder.

Beklenti içinde olmak, doğnıdan doğruya ya da pasif agresif yöntemler kullanarak, başkalarını, ihtiyaç duyduğumuz şeyleri bize vermeleri için zorlamaya kalkışmamıza neden olabilir.

Umutsuzluk, çoğu insanın kabul ettiği bazı temel inançları, cevabı asla bulunamayan huzursuz edici sorulara dönüştürebilir:

Hayatın bir anlamı var mı?
Yaşamaya ve mutlu olmaya hakkım var mı?
Evrenin amacı sevecenlik midir?
Erkeklere/kadınlara beni incİtmek yerine, bana yardım edecekleri konusunda güvenebilir miyim?
B üyümek ve değişmek gerçekten mümkün nıüdür?

İlişkiler çoğu zaman, bu kez bizim için her şeyin daha iyi olabileceğine ilişkin tasah bir umudun simgelediği zorlanmış tekrarlanıalardıL Heba olmuş ilksel beklentilerimizi yeni bir umut kaynağına aktarırız. Bu anlamıyla aktarım, bize ilişkin dokunaklı bir gerçeği temsil eder. Ne kadar sık hayal kırıklığına uğramış olursak olalım, sevilmek için önüne geçemediğimiz bir hasret duyarız. Başımıza gelenlerden daha iyisinin olacağını umut etmeye devam ederiz. Yada uzun zamandır süren olumsuz bir kal~p yüzünden, başımıza herhangi iyi bir şeyin gelmeyeceğini düşünür, umutsuzluğa kapılabiliriz. Yeni bir ilişkiye başladığımızda, bu seçeneklerden birini (veya her ikisini) gerçekleştirmek için ne gerekirse yaparız.

O halde olumsuz geçmişi tekrar etme ihtiyacımız yüzünden veya gelecekte yeni bir şeylerin olabileceğini umduğumuz için aktarım yaparız. *Belki de bu kez ihtiyaçlarını karşılığını bulur ve artık hayal kırıklığı yaşamam.* Durumun düzeleceğini umarak veya her şeyin aynı olacağından, hatta daha da kötüye gideceğinden korkarak yaşayabiliriz. Bazen her ikisi aynı anda olur.

Uıiıut ve umutsuzluğun arasında bir orta yol var mıdır? Bu yol, hayatın gerçeklerini; ihtiyaç duyduğumuz şeylerin kimi zaman karşılanacağını ama kimi zaman da karşılanmayacağını; hayatın gidişatının önceden kestirilmesinin her zaman mümkün

olmadığını ve her şeyin, her zaman bizim istediğiniiz şekilde sonuçlanmayacağını koşulsuz olarak kabul etmektir.

Umut ve umutsuzluk aşırı uçlarının arasında bilge bir baykuş uçar. Bu bilge, ne hüsnükuruntunun bataklıklarına ne de umutsuzluğun çöllerine konar; bunun yerine hayat ağacına konar ve insanların dünyasında olan bitenleri olduğu gibi kabul eder. Onunla birlikte makul düşüncenin herhangi bir dalına tüneyebiliriz. Orada, ilahi bir denge duygusu hisseder ve koşulsuz olarak olanları kabul etmekle, kendi kendiinizi bu dengeye yöneltmiş olduğumuzu anlarız. Wallace Stevens, *Notes Toward A Supreıne Fiction* (Yüce Bir Kurguya Andıçlar) adlı şiirinde bu duyguyu şöyle ifade eder:

> *... biz dengelere ulaşmayzz*
> *bir kadın ve bir erkek karşılaşıp aşık olduklarında*
> *dengeler kendiliğinden olur ...*

34

Çocukluğumuz Yetişkin ilişkilerimizde N asıl Devam Eder?

Bu bölümde, her paragrafta aktarımın nasıl olup da çocukluktan yetişkin yaşamımıza ve ilişkilerimize taşındığzna i/işkin özel bir örnek verilmiştir.

Eğer çocukluğumuzda ev ortamımız çok gergin idiyse, özellikle ebeveynlerden biri veya ikisi bağımlı veya psikolojik olarak sorunlu idiyse; vücudumuzun hücreleri bu ilksel kaygı düzeyinin bir kısmını hala koruyor olabilir. İki olası sonuç görebiliriz: Ya iş veya çeşitli aktiviteler dışında asla tam olarak kendimizi rahat hissedemediğimiz adrena1İn odaklı ilişki yaşarız ya da sürekli olarak t~hlikeye uğrayacağımız korkusuyla kendi kendimizi korumaya alır, kendimizi başkalarına kapatırız. Bütün bunlar, bilincimiz bize artık bir tehlike kalmadığını söy lese bile, aktarırnın nasıl hücrelerimize kadar işlediğini gösteren örneklerdir. Zihnimiz iyi bilir ama vücudumuz daha iyisini bilir.

Ani öfke, çoğu zaman bir aktanm göstergesidir. Örneğin, bir kişinin her davranışı, çocukluğunda, annesi tarafından inceden inceye gözaltında tutulmuşsa; içinde duyduğu özgürce hareket etııe (genellikle babanın sağlaması gereken sevginin beş öğesinden "olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi) ihtiyacı hiçe sayılmış ve çocukken kendisini baskı altında hissetmiştir.

Rahat bir şekilde evindeki çalışma odasında otururken karısı seslenir: "Orda ne yapıyorsun?" Bir anda çılgına döner çünkü yine bir kadının haksız müdahalesine maruz kalınıştır. Eğer geçmişini iyi değerlendinnişse bu aşırı tepkisinin geçmişten gelen "yer değiştirmiş bir tepki" olduğunu anlayabilir. Eğer bunu yapmamışsa kendi üzerinde çalışmak soruııluluğu göstermek yerine, olanlar için karısını suçlayacak ve öfkesini karısından çıkaracaktır. Yapması gereken annesiyle ilişkili sorununa yönelmesi, sorununu çözümlemesi ve sonuçta parçaları bir araya getirerek bütünlük kazandırmasıdır.

Evliliğim süresince, arada bir, düşüncelerimde annemle eşinıi karıştırdığımı hatırlıyorum. Ayrıca, eşim bana her zaman nazik

davranmasına karşın, zaman zaman ona kaba davrandığımı da hatırlıyorum. Yıllar boyunca ona karşı neden böyle olduğumu merak edip durdum. Yakınlarda eski eşim hakkında düşünüyordum ve yine *anne* sözcüğünü kullandım. Bir anda yanıtı bulmuştum:
Annemin bana karşı gösterdiği kabalığın intikamını eşimden, hayatırndaki yeni önemli kadından alıyordum. Bu benim için önemli bir içgörüydü. Bütün bunları, şimdi arkadaşım olan eski eşime açıkladım ve bilincinde olmadığım şeyler yüzünden yaşattıklarım için kendisinden özür dilediın.

Aktarım tepkisi bilinçli olarak kavrandığı anda birdenbire geçmişimizde yaşanan olay ların gerçek anlamını hatırlayabiliriz. Örneğin kız kardeşim beni sürekli eleştiriyorsa ve ben de buna katlanmaya devam ediyorsam, günün birinde kız kardeşiının tam da annemin bana davrandığı gibi davrandığını hatırlayabilirim. Daha sonra duygulanını kız kardeşime, genellikle öfkeli bir

şekilde, açıkça söyleye:.. bilirim ve bu tepki hem karşımdaki kız kardeşime, hem de onun arkasındaki anneme yönelik olur. Bir başka örnekte ise bir erkek karısının, oğlunu dikkate aldığını, onu olduğu gibi kabul ettiğini, şefkat gösterdiğini, takdir ettiğini ve olduğu gibi olmasına izin verdiğini görür ve kıskanır. Karısının oğluna gösterdiği şefkat, adama annesinin kendisinden esirgediği şefkati hatırlatmaktadır. Bunun göstergesi kıskançlıktır; yapılması gereken ise hayatında eksik kalanlar için yas tutn1aktır. İşte en son ve daha dokunaklı bir örnek: Oğlumu sevme biçin1imden anlıyorum ki, babam beni sevmeıniş.

Çocukluğumuzda sık sık suçlandık ve bu yüzden, şimdi ne zaman biri bize haklı yere bir öfke yöneltse; suçlandığımızı hissediyoruz. Başkaları bize makul geri bildirimlerde bile bulunsalar, bizi eleştirdikleri duygusuna kapılıyoruz. Hatta bir başkasının bize yönelttiği haklı kızgınlık, aktarılmış enerjiyle birleşince daha korkutucu bir hal alıyor. Örneğin, babamızın çocukluğumuzda nasıl da tehditkar bir şekilde üzerimize geldiğini hatırlatıyor bize. Bu hatırlama bilinçli (zihnimiz) veya bilinçsiz (hücrelerimiz) olabilir. Başkalarının öfkesinden bu denli korkmamız, sürekli tetikte olmamıza neden olabilir ve her şeyi öfkenin ortaya çıkmasına engelolacak şekilde yatıştırmada ustalaşırız. Böylesi bir tetikte olma hali, bizatihi bir acı çekme biçimidir.

Bir adamın eşi ona annesi gibi davranabilir; bir adam karısına babası gibi davranabilir. Bunu yapmak, kendi olduğumuz kişi olmak ve kendi hayatımızı yaşamak yerine, anne-babamızın hayatını yeniden yaşamak anlamına gelir. Birbirimiz için ebeveyn figürleri haline geldiğimiz zaman eşimize duyduğumuz cinsel arzu hızla yok olur. O halde, aktarım yakınlıktan kaçınmanın bir yolu mudur?

Aktarım, iyi gitmeyen ilişkileri neden o kadar zaman sürüklediğimizi açıklayabilir. Kendimizi zavallılık veya aptallıkla suçlamakta fazla aceleci davranıyor olabiliriz. Belki de bu ilişkiyi sürdürüyoruz çünkü bütün hayatımız

boyunca birikmiş meselelerimizi çözümlemeye çalışıyoruz ve bu ilişki bu-görevi yerine getirmek için çok uygun bir ortam sağlıyor. Devam ediyoruz çünkü çocukluğumuzun loş ve parlak ışıkları haHi sahneyi aydınlatıyor.

Acı verici ve ihtiyaçlanmızı karşılamanuş geçmişimizi bir kenara bırakabilmek için önce bu yüzden hissettiğimiz kederi yaşamamız gerekir. Çocukluğumuzda eksik kalmış olan şeyleri bize vaat eden bir eş bulduğuıiiuzda, onun kollarına atılırız. Bu kişi gerek duyduğumuz her şeyi, bu kez artık bize verecek olan ebeveynimizin yerine geçer. O zaman kederi hissetme ihtiyacının üzerinden atlanz. Daha sonra bu yaşanmamış keder, psikolojik sağlığa giden yolculuğumuzdaki eksik halka haline gelir. Aktanm, kayıp halkanın bir köprü gibi görünmesine neden olur. B u, sahte bir enerjidir çünkü o aşamayı atlatmamızı sağlamak bir yana, eninde sonunda atladığımız aşamayı bize gösterir. Çok geçmeden, çocukluğumuzun üzerinden atlamamızı sağlayacağını umduğumuz eşle de aynı sorunların baş gösterdiğini görürüz. Bu süreç boyunca ruhumuz da, bizim kurduğumuz köprünün altına, yükünü yetişkinlikteki ilişkilerimize taşımak için, kendi köprüsünü inşa ediyordu. Fakat işe bakın ki, olanların kederini yaşamamaktan kaynaklanan kayıp halkanın, hasarlı bir çocuklukla, sağlıklı yetişkin yakınlığı kurmak arasında gerekli bir halka olduğu anlaşılır.

Aktarım, bir ebeveynimizle eşimizin psikolojileri arasındaki benzerlik yüzünden gerçekleşebilir. Örneğin, içe dönük bir koca, mesafeli ve içe dönük babamıza yönelik tahammülsüzlüğümüzü tetikleyebilir. İçe dönük, bize ilgi göstermeyen bir kişinin cazi-

besine kapılabiliriz; böylece en sonunda onu (yani babamızı) düzeltebilelim diye.

Çocukluğumuzda, ebeveynlerimiz üzerimizde ölüm-kalım derecesinde güce sahiptiler. Varlığımızın başlangıç dönemlerinde hayatta kalabilmek için onları memnun etmek zorundaydık. Şimdi çocukluğumuzdan kalan ebeveyn modelini birine aktardığımız zaman, aktarımla birlikte aynı memnun etme ihtiyacı da belirebilir. Hoşlanılmak ve hayatta kalmak, çocukluğumuzda olduğu üzere aynı şey gibi göründüğünden; gücümüzü karşımızdakine devrederiz. Bilinçsiz aktarımlarımız, bu şekilde bizi büyümekten alıkoyabilir.

Bir başkasını mükemmelmiş veya şeytanmış gibi gördüğümüz zamanlarda aktarım yaptığımızı anlayabiliriz. Bu tur ilkel aktarımlarda[1] karşımızdaki kişiyi, tıpkı güçlü ebeveynlerimizi çocukluğumuzda gördüğümüz şekilde, gerçekte sahip olmadıkları özelliklere sahip kişilermiş gibi görürüz. Bu türlü hatalı özdeşleştirme hallerinde, mutlu olabilmemiz için çok gerekli hale gelen idealize ettiğinıiz kişiye veya savunmada kalma ihtiyacımızı ve korkularımızı çok güçlü bir şekilde ortaya çıkaran şeytanlaştırdığımız kişiye, bütün gücümüzü teslim etmeye yatkınızdır. Bir gün gelir, böylesine şişirdiğimiz bu küçük insan, zihnimizde ne denli büyük bir yer işgal etmişti diye üzülebiliriz. Eğer özgür olnıak istiyorsak, kendi egomuz gibi bütün içsel figürlerimizi de daha uygun boyutlara indirgenıeliyiz.

Otoriteyle ilgili sorunlar ya otomatik olarak tepki gösterme ya da sorgusuz sualsiz boyun eğme şeklinde kendisini gösterir. Bunun sonucunda ya kimselere güvenemeyiz ya da aşırı güveniriz. Bu tür tepkiler çoğunlukla ebeveynlere ilişkin aktarım işaretleridirler. Aşırı kontrolcü olan annemize hala öfke duyarız. Bizi kontrol etmeye çalışan kişiye güvenemeyiz çünkü en derin ihtiyaçlarımızı, değerlerimizi ve dileklerimizi; bizi biz yapan şeyleri çiğneyip geçmeye kalkışmaktadır. Beklentilerini karşılamamız konusunda ısrarlı olan kontrolcü baba, bir çocukta öfke doğmasına yol açar ve bu öfke daha sonra kendisine

yönelecek bir hedef bulur; patronuna veya bir başka otorite figürüne yönelir.

Kızgınlık, bir kişi veya duruma özgüdür, bu nedenle sınırlıdır; öfke ise yaygın ve sınırsızdır. Öfke gücünü, uzun sürmüş ve hiçbir şekilde ifade ve telafi

edilmemiş aşağılamalardan ve haksızlıklardan alır. Ebeveynlerimizden ağlamamak, öfkemizi veya korkumuzu göstermernek yönünde baskı görmüşsek; duyguların kontrol edilebileceğine inanmaya başlamış olabiliriz. B u yanlış inanç, her şeyi denetim altında tutma çabalarımızı (veya ihtiyacımızı) açıklayabilir.

Özellikle başkalanyla olan ilişkilerin, olması gerektiğinden daha büyük anlamlar taşıdığının farkına varabiliriz. Bu, kabul görmeye herhangi bir ilişkiye olduğundan daha fazla anlamlar yükleyecek kadar muhtaç olduğumuzun bir göstergesi olabilir. Belki de çocukluğumuzda kendimize dair algımızı böylesi kısa süren anlar üzerine kurmuştuk. Şimdi de bu etkiyi bizimle başkaları arasında olanlara aktarıyoruz. Fakat kendi benlik algımız asla bu alandan gelmek durumunda değildir. Hissettiğimiz şey, yanlış yorumlanmış anlardan edinilmiş hatalı bir benlik duygusu olabilir. Ne yazık ki, bazılarımız için muhtaç alına duygusu bile benlik duygusunun yerini tutabilir. O zaman eşimizle olan ilişkimizi (yetişkin çiftler için daha uygun bir bakışla) mutluluk sağlayacak bir *yapı* olarak görmek yerine, eşimizi mutluluk *kaynağı* olarak görürüz.

Eğer bizim kimliğimiz bir başkasınınkiyle kanşınışsa, o kişiyle olan ilişkimiz yürümese bile, ilişkiye son vermemiz zor olacaktır.

İlişkiye son vernıenin bu denli zor olmasının nedeni, kendinlİzden pek çok şeyi başkalarına aktarmış olmamız olabilir mi? Bizim inançlarımız açısından bu ilişkiye son verir veya ilişkiyi yitirirsek hayatta kalanıayacağımız anlamına gelebilir.

Aktanm, aldığımız işaretlere taşıdıklarından daha büyük hayali anlamlar yüklediğimiz durumlarda da görülür. Örneğin, aşırı içinekapalı bir erkek, koridorda karşılaştıkları sırada komşu kadın kendisine gülümsediği için sevgili olacakları hayaline kapılabilir. Annesinin veya okuldaki öğretmeninin gülümsemelerinden şekillendirdiği beklentileri komşu kadına aktarmaktadır.

Aktanm, kendimize veya başkalarına yönelik taciz edici ya da zarar verici olduğu zaman hastalık halini alu. Örneğin, çocukluğunda tacize uğramış bir kişi kendi düşük özsaygısını bir

başkasına aktarabilir ve zorba biri haline gelebilir. Eski kurban şimdi denetimin elinde olduğunu hisseder; tıpkı kendisini taciz eden ki-

şinin her şeyin denetimini elinde tuttuğuna inandığı gibi. Bu kurbanlzorbanın kendisine yapılan haksızlığı telafi ettiğini hissettiği karşı-fobik bir tepkidir. Bu tür aktarım, seri katillerin kişiliğinin bir parçası olabilir. Carroll Cole, örneğin, ahlaksız olduğuna inandığı kadınları öldürüyordu. Cole 'un çocukluğunda, annesi önüne gelenle yatarken, oğlunu erkeklerle yatakta yaptıklarını izlemeye· zorluyor ve sonra da bunları babasına söylemesin diye korkutmak amacıyla onu dövüyordu. Yaptığı misillemelerin bir yetişkin olarak kontrolüelinde bulundurduğunu nasıl teyit ettiğine dikkat edin, bu tür davranış yaralanmış benliğin en sevdiği dengeleyicidir.

Bir erkek kendisini kontrol veya istismar etmiş annesine karşı çözümlenmemiş bir öfke duyabilir. Bu erkek yetişkin olduğunda, kadınları önce baştan çıkarıp sonra geri çekilebilir. Bir kadını hayatına davet eder ve ciddi bir ilişkiye hazırmış gibi görünür ama bir süre "kuşkularından" bahsettikten sonra ilişkiyi bitirir. Sonra geri gelir ve kadını tekrar ilişkinin içine çeker ama sadece bir süre sonra tekrar itmek için.

Neler olmaktadır? Bilinç düzeyinde gerçekten kafası karışıktır. Bilinçsiz olarak ise, önce baştan çıkar, sonra kendini geri çek, sahnesi düzenlemektedir; bu sık sık tekrarlayacağı bir sahnedir. Kadını baştan çıkardığı zaman, onun kendisine besleyici bir sevgiyle yaklaştığını görmektedir. Bu sevgi ona annesinin onu yutup yok eden yaklaşımını hatırlatır. Şimdi, çocukluğunda olduğunun tersine, kadına"annesine" karşı çıkabilir. Şimdi kadını reddetmesi, geçn1işte kalan boğucu annesinden nihayet bağımsızlık kazanmasını sağlar. Akıllı bir kadın bu baştan çıkar-başından at döngüsüne bir kereden fazla kapılmayacaktır. Akıllı erkek vakit geçirmeden, kadınlardan korkmasına ve onları cezalandırmasına neden olan aktarımlarını çözümlemek için terapiye başlayacaktır. Elbette ki bu roller tersine de çevrilebilir ve baştan çıkar-başından at döngüsünü bir kadın, bir erkeğe yönelik olarak kurabilir.

Biz nazik davranabilir ve nazik olabiliriz. Ancak, bilinçaltımız bilinçli niyetlerimize rağmen acımasız olabilir. Arada bir kötü düşüncelere kapılır veya gaddarlık edebiliriz. Her ikisi de karakterimize aykırıdır ve merak ederiz, "Bu da nereden çıktı?" diye. Sanki şefkat misyonerleri içimizdeki toprakların bir kısmı-

na hiç ulaşamamışlar veya bu topraklar uygar bir imparatorluk tarafından henüz keşfedilmemiş gibidir. Örneğin, eşimize sataşır, gıdıklar ve çimdiklerken saldırgan davranmak istemenüştik. Yine de bunlar kesinlikle saldırgan ve acı veren eylemlerdir. Bilinç düzeyinde oynaşıyorduk ama *saldırgan bilinçdışımız* işe karıştı. Bu durum normalde sevgi dolu olan ebeveynlerİlnizin veya kardeşlerimizin üzerimize nasıl benzeri bir "dostane saldırganlıkla" geldiklerini hatırlatabilir.

Memleketteki annemizi ararız ve ilk sözcükleri şunlar olur; "İyi bari, nihayet aklına geldi de aradın!" Kendimizi yargılanmış ve suçlu hissederiz. Özür dileyerek karşılık veririz ama o sitem etmeye devam eder. Sonra gücenikliğin etkisiyle tepki gösteririz ve bir tartışına başlar. Bir anda ortak geçmişimizde yaşananların tıpkısı bir senaryoyu bütünüyle baştan oynarız. Hala birbirimize duyduğumuz, aramızda kesinlikle var olan ama bizim hissettiğimiz suçluluk duygusunun ve onun hissettiği kızgınlığın örtüleri altında kendisini gösteremeyen sevgiyi gözden kaçırır, aynı yeknesak ilişkiye hapsoluruz. Hayatımız boyunca korktuğumuz şey, birbirimize duyduğumuz bu sevgiyi ifade etmek miydi yoksa? Yoksa, suçlu hissettirme ve bunun neden olduğu kızgınlık bizinı birbirimizle gerçekten yakınlaşmanuza engelolmaya mı yarıyor? Bu bizim aramızdaki bir oyun mu?

Bu türlü tahrik etme-tepki verme davranışlarına bir alternatif, bu döngüyü kırabilmeye yarayacak kadar uzun bir süre ilişkiye ara vermektir. Ara vermek; kabul etmek gerekir ki, karşımızdaki kişiye onca kızgınken ve onun sesi telefonun öbür ucunda ve hayatımızda hala bu kadar güçlüyken, zordur. Her halükarda, bu durumda, eşler veya aile üyeleri ile olan benzeri münakaşalarda, olaya kendi müşfik sessizlik uygulamamızIa son verebiliriz: "Birbirimizi daha sahici bir şekilde sevebilir miyiz?

İkimiz de daha olgun davranabilir miyiz. Biz/sen daha iyi ve mutlu olabilir miyiz."

Yukarıdaki örneğe ilişkin son bir yorum, kendimizi bir başka açıdan daha keşfetmemize yardımcı olabilir. Annemize gösterdiğimiz çocukça tepki; hala geçinişe takılı bir psikolojik meselemiz olduğunu gösterir. Bir başka örnek, yetişkin oldukları halde, ebeveynlerin çocuklarından birini diğerine tercih edebileceği gerçeğini kabul etmek yerine, hala birbirlerine hasım gibi

davranan kardeşler arasındaki ilişki olabilir. Sorunlarımızın ne kadarının çocukluğumuza ait, ne kadarının gerçekten yetişkinliğimizle ilişkili olduğunu kendimize sorabiliriz. Sadece bizim değil, sorunlarımızın da yetişkin olması gerekir. Ancak eveleyip gevelemeden ve geçmişimizde olanları oldukları gibi kabul edip arkamızda bıraktıktan sonra, özsaygımızı artırmak, başarılı ilişkiler kurmak ve ruhsal farkındalık türünden yetişkin meselelerine yer açabiliriz.

Geçmişi geride bırakmadığınuz sürece kaçınınaya çalıştığımız şey hudur.

Şimdiki eşlerimiz, çocukluğumuzun dramındaki asıl yıldız oyuncuların yerine koyduğumuz yedek oyuncu işlevi görebilirler. Kendimize şunu sorabiliriz: "Ruhum, onda bu role bu kadar uygun bir oyuncu olduğunu gösteren ne gördü? Belki de o kişi, geçmişimin paramparça paçavralarını üzerine asmama en uygun korkuluktu; çocukluğumda verilen ama yerine getirilmeyen, inandığım vaatlerİn paçavraları." Kendilerine aİt bir bütünlük ve kişilikleri olmasına rağmen, başkalarını bu şekilde kullanmamız ne kadar ironiktir.

2

Aktarın Ne Yapar, Niye Yapar?

Şimdi ve geçmiş zaman Belki
gelecekte de varlar Ve
gelecek geçmişin içinde
T.S. Eliot, "Bumt Norton"

Çocukluğumuzda yaşadıklarımızın önemli bir kısmı sözlerle dile getirilemese de ifade edilebilir ve aktanm, bu dilsizliğe rağmen hikayenin anlatılmasına olanak sağlar. Bağırarak ilan edemediğimizi, davranışlanmızla dile getiririz. Ebeveynlerimizin yerine geçecek kişileri tespit ederiz: Annemizin bize vermeyi reddettiklerini, bilinçsiz bir şekilde eşimizden, sevgilimizden dileniriz. Sevgiinizi armağan etmeden önce, yoksun bırakıldıklanmızın hikayesini anlatmaya ihtiyaç duyarız. Karşımızdakilerin verdiğimiz işaretleri anlayacağını ve eksikliklerimizi telafi edeceklerini umarız. Bu gerçekleştiği zaman, gerçekten sevildiğimizi hissederiz. En kolay sevgi verdiğimiz kişilerin, bizi anlayan kişiler olması bu yüzdendir.

Aktanma dönüşmüş dilsizlik, eşimize/sevgilimize karşı geçmişimizdeki önemli bir kişinin bize davrandığı gibi davranmamız

biçiminde de kendisini gösterebilir; böylece bize neler olduğunu gösterme olanağı buln1uş oluruz. Örneğin, verici olmayan kendine dönük ebeveynlerimizi oynarken, karşımızdakilerle yakınlık kurn1aktan kaçınırız. Sevgi vermek konusunda cimri olduğumuz için değil, ne kadar sevgisiz bırakılmış olduğumuzu herkese anlatmak zorunluluğu hissettiğimiz için bunu yaparız. Ancak bunu ifade ettikten ve içimizden attıktan sonra kalbirnizi açabiliriz.

Aynı şekilde, eşimizi/sevgilimizi sadece denetim düşkünü olduğumuz için idare etmeyiz. Sözlerle değil davranışlarımızla, babamızın bizi kontrol altında tutması karşısında kendimizi nasıl

,

saldırıya uğramış hissettiğimizi kırık dökük ifade ederiz. Ancak burada kendimizi sözle değil, metaforla (mecazla) ifade ederiz. Aslına bakılırsa Yunanca "aktarırn" sözcüğü bizim *rnecazİ* sözcüğümüze karşılık gelir. Şimdiki ilişkilerimiz, çocukluğumuzda yaşadığımız (başarılı ve başarısız) ilişkilerimizin yerine geçen n1ecazlardu. Yakınlık kurmak, mecazi kıyaslamalardan bir an kurtulmak ve şimdiki hayatımızda olanları geçmişle kıyaslamadan asıl gerçeği hissetmektir.

Aktarım yaparken, sözlerle ifade etmek yerine bize olanları gösteririz. B unu, saklamak istediğimiz veya yalanc~ olduğumuz için yapn1ayız. Söylemek yerine göstermek yürürlüktedir; çünkü ne geçmişin üzerimizdeki etkilerinin ne de aktarım yoluyla çeşİtli biçimlerde bunları tekrarladığımızın bilincindeyizdir.

Göstergeler

Aktarım bir tür şifredir. Bir şifrede bir şeyaçıkça yazılmıştır ama neyin ne anlama geldiğinin anlaşılabilmesi için şifrenin kırılması ve kodların çözülmesi gerekir. Aktarım geçmişe dair, hala çözülmeyi bekleyen karmaşık kodlar içerir. Başkalarına yaptığımız aktarımların ne türlü oldukları, geçmişte başın1ıza gelen şeylerin kod adlarını verİr. EşİmizdenIsevgilimizden görmeyi delice arzu ettiğimiz şey, geçmişte anne-babamızdan veyaeski eşimizden görmeyi arzu ettiğimiz ama göremediğimiz şeyin kodu olabilir.

Bir ilişkiden beklediğimiz şey, uzak geçmişteki aile evimizin mutfağında, kuzenimizle samanlıkta veya ilk eşimizle balayı yaptığımız otelde yaşadıklarımızın kodudur.

Aktarım bilinçsiz olduğu için; aktarımı gösteren bir işaret de, bir şey bildiğimiz ama neyi bildiğimizi bilmediğimiz duygusudur. Birinin üzerimizde baştan çıkarıcı veya itici bir etki yaptığını hissederiz ama niye böyle olduğunu tam olarak anlayamayız.

Bu katlanılması zor ve belirsiz "niye" hikayesinin kökeni, bizi sevecekler mi, yoksa incitecekler mi bilemediğimiz için zaman zaman gizemli bir hal alan oyuncularıyla pnlarca yıl geriye, çocukluğumuza kadar gider.

Çocukluğumuzun dünyasında yer alan yetişkinler de gizemliydiler; çünkü kendileri hakkında bize karşı arkadaşlarımızın olduğu gibi açık değildiler. Günün büyük bölümünde ortalarda yoktular. Kim bilir nerelerdeydiler? çoğu zaman hiç anlam veremediğimiz şekillerde davranırlardl. Kim bilir neden?

Onların neyi neden yaptıklanna ilişkin bilgilerimizde doldurulması gereken öyle çok boşluk vardı ki. Geçmişlerine ilişkin öyle çok sır, biz duymayalım diye fısıldanarak söylenirdi ki. Bütün bunlar şimdi bizi ele geçiren kafa karıştırıcı "N eden?" sorusuna dönüştüler. Geçmişimizin büyük kısmının bir muamma olduğu dikkate alınırsa, detektif hikayelerini çözümlemeye olan merakımız anlaşılabilir.

Aktarımın en yaygın göstergeleri şunlardır: Koşulların gerektirdiğinden daha güçlü duygulanınılar, ani tepkiler, bir ilişkiyi yürünıediği halde devam ettirmek, takıntılar, karşımızdakini açıklayarnadığımız bir şekilde cazip veya itici bulınak, nedenler ve niçinler hakkında kafa karışıklığı, karşımızdakilerin davranışlarım kişiliğimize yönelik algılamak ve seçtiğimiz bütün eşlerin tipik özelliklerinin birbirlerine benzemesi.

Ek olarak, ilişkimizi nasıl tarif ettiğimiz, tanı olarak çocukluğumuzun tarifi olabilir. Örneğin, "ilişkide benim farkıma bile varılmıyor" veya "ihtiyaçlarınun çoğu zaınan karşılandığını

hissediyorum" gibi sözlerimiz, çocukluğumuzun nasıl olduğuna ve onu aynen tekrarlayacak ilişkiyi nasıl kurduğumuza dair işaretler içerir.

Aktarıma ilişkin bazı işaretler de kesin olarak filmlere gösterdiğinıiz tepkilerden gelir. Bazı anlarda nedenini tam bilmeksizin; ağlar, güler ve korku hissederiz. Bir sahne ya da karakter bizi daha çok ilgilendirir ve sahnede olup bitenlerin gerektirdiğinden çok daha güçlü tepkiler verdiğimizin farkındayızdır. Bu karakterler ve olayları kendi hikayenıizin yansımaları gibi algılar ve öyle ilişki kurarız. Hayatımızdaki benzer anlarda neler hissetmiş olduğumuzun hatta hala öyle hissetmeye devam ettiğimizin farkına varırız. Kahramanın zora düşnıesi bizi çok etkiler ve bu zorluğa biz düşmüşüz, bir zamanlar düşmüştük gibi hissederiz. Kadın kahramanın, eğer söyleyebilecek durumda olsaydık, bizim söylemiş olabileceğirniz şeyleri söylediğini duyarız. Zamanının gelmesini beklenıiş gözyaşlarımız akar.

Karşımızdakilere yansıttıklarımız aktarım işaretleridir. Kendi karakterimize ait ne kadar çok şeyi başkalarına yansıttığımızı görnıerniz epey zaman alır. Aslına bakılırsa, aktarım bize diğer insanların bizim dışımızda, tamamen kendileri olarak, var olmadıklarını gösterir. Onlar, ayrıoa bizim kendi hikayemizin yansımaları ve izdüşümleridir; bizim parçalarımızdır.

Yalnızca "onlar", "o kadın", "o adam" değiller; aynı zanıanda "ben"dir onlar. Örneğin eski eşimizi görür ve artık üzerimizdeki o baştan çıkarıcı, heyecan veren büyüleyici etkisinin kalmadığını fark ederiz. Adrena1in saldırısı yoktur; yalnızca gerçekliği, hafif bir düşmanlık veya sıcak bir dostluk halinde hissederiz. Onun bizim için ne ifade ettiğini gördüğümüz o an, başlangıçtaki çekiminikimya uyuşmasının büyük bir bölümünün yansıtma, aktarım ve yer değiştirnıeye karşılık geldiğini açıkça anlarız.

Adına aşk dediğimiz o coşkulu cinsel enerji on beş yıl önce ne kadar da sahiciydi. Buna rağmen şinıdi o duyguları hissetmemiz imkansız gibi görünür; üstelik bunu yapmaya en ufak bir şekilde niyetimiz de yoktur. Aktarırnın farkına varmamız, ilişkinin tam

olarak ne kadarının gerçek olduğuna l1ıerakımızı derinleştirir. Benim için önemli bu kişinin ne kadarı başka önemli kişilerden kurgulanmıştı?

Ana babamızdan biri gibi davrandığımızı fark ettiğimiz, örneğin, aniden hiddetlendiğiiniz veya öfkeyle çekip gittiğimiz anlarda aktarım

işaretlerine rastlayabiliriz. Duygular kuşaklar arasında da aktarılır. Örneğin, eski kocamızın pek çok özelliğini oğlunıuzda görürüz. O zaman da, aslında kocamıza yönelik olan öfkenıizin bir kısmını oğlumuzdan çıkarabiliriz. Fiziksel ya da psikolojik benzerlik de aktarıma yol açabilir.

Nedenler ve Seçenekler

Aktarım yaşam boyu edindiğimiz deneyimlerin bir haritasıdır; dolaştığınıız yerleri ve buralara nasıl sürekli geri döndüğümüzü gösterir. O halde aktarım tekrarlanan bir şeydir; yani, bir etki bizi bir nedenle geriye götürür ve o neden de yeni bir etki yaratır. Dolayısıyla aktarım, kendi kendine yeten bir süreçtir. Eğer davranıştaki bu işleyiş sürecini fark etmez ve adını koymazsak, kendi kendini engelleyen bir hale gelir. Daha sonra aktarımı geçmişimizin bugünümüze gizlice sokulup müdahale etnıesiyle mücadele etmek için kullanabiliriz.
Aktarım üzerinde çalışmak, dikkati bugünkü davranışlarımıza neden olan geçmişteki sebeplere yöneltir. N eden olmak sözcüğü gerekçe ve birbirini izlemeyle bağlantılıdır. Ancak kullanabileceğiiniz bir başka sözcük daha vardır: *Seçimler.* Örneğin, bir teoriye göre suçlular çocukluklarında uğradıkları istismarlar nedeniyle topluma karşı öfke duymaktadırlar. Bir başka teoriye göre ise çocukluklarında başlarına ne gelmiş olursa olsun, yaptıklarından tamamen kendileri sorumludurlar. Ya - ya da yaklaşımı yerine, geçmişin etkilerini değerlendirebilir ve bugünkü davranışları nasıl etkilediğini görebilir ama o davranışları mazur görmeyebiliriz. Psikolojik sorunlarımızı

anlamaya çalışırken de neden ve seçimi birlikte kullanırız. Aktarırnsal nedenler seçimlerimizi mazur göstermez ama kesinlikle etkiler. Yapılması gereken, bilinçdışında kalmasına izin veımektense etkilerinin farkına varmaktır. O zaman, yetişkin olarak sorumluluklarımızı yansıtan yeni seçimler yapabiliriz. Tekrarlanan aktarım, ana babamızın rolünün bizi dünyaya getirmek olduğu destansı yolculuğa benzer aynı zamanda. Aile evinden ayrılmak yalnızca adres değiştirmek değildir.

Yeni bir adresimizin olması, ailemizle olan derin bağlanınızın koptuğu anlamına gelınez. Bu gerçek bireyselleşme degildir çünkü insan olmanın doğasıyla çelişir.

Aile evinden aynımak; kim olduğumuza ve hayatın bize neler borçlu olduğuna dair kaımaşıkhikayeınizin satırlarından inşa ettiğimiz İskambil kağıtlarından yapılma evi dağıtarak, yetişkin hayata geçmenıize ilişkin bir mecazdır. Böylesi bir yanılsamalar sarmalından vazgeçmek, Tibetli meditasyon ustası Chögyanı Trungpa'nın dediği gibi, "tehlikeli topraklarda mülteciler gibi" yürüme cesareti bulmak den1ektir. Burası, hiçbir şeyin benliğimizin yetki ve sağlamlığını teyit etmek için hizmet etmediği bir yerdir.

Evden ayrılmak; koşulsuz , bir kabullenmeyle karşıladığınız hayatın gerçeklerine açık olmak için acılara karşı hayali bir korunınadan vazgeçmektir. Bu kabulleniş uyanışımıza, ruhsal zaferimize açıl susaıu açıl deyişimizdir.

Yine de sekizinci yüzyılda yaşamış Hintli Budist öğretmen Shantideva'nın bize hatırlattığı gibi, "Bizler, mantıksız çocuklar gibi acının nedenlerini ararken, acı çekınekten korkanz." çoğumuz geçmişten kurtulmak ister ama buna rağmen sürekli geçmişi tekrarlarız. Aynı zamanda, şimdi görünüşe göre daha güvenli bir düzen içinde ve daha güven veren biri olan eşimiz veya sevgilimizle yeniden canlandırdığıffiız çocukluğuınuzdan gelen anlaşmazlıklarla yüzleşıneyelim diye, bilinçsiz aktanın duygularınız bizi korur. Bağımsızlığımız onları bırakıp açık havaya çıkmamıza bağlıyken, yuva aramaya devam ederiz.

Bilinçdışında her şey bir akış halindedir: Şimdiden ayn bir geçmiş ya da gelecek yoktur. Her şey David Bohm'un *"holonıovement/tamhareket"* dediği döngünün içinde geçmiş ve gelecek olan her şey sürekli tekrarlanır. Benzer şekilde gerçekliği, gizli parçacıklar halinde değil toplu halde, deneyimler toplamı halinde algılarız. Bilim insanı ve düşünür Arthur Koestler her şeyin daha büyük bir başka bütünün parçası olan ama buna rağmen kendi parçalarından daha büyük bir şeyolan bir "bütünlük" olduğunu söylemiştir. Her parça kendi özerk varlığını sürdürmek ve bütünün amaçlanna katkıda bulunmak ister. Aktarım, canlı biçimde

her bireyin bir bütün olduğunu, daha büyük, her zanıan gösterilen ama her zaman anlatılmayan daha büyük bir hikayenin bir parçası olduğunu gösterir.

Ne İşler Çevirdiğimizin Farkına Varmak

> *Şeyleri oldukları gibi görnıüyorunı. Onları kendi olduğum gibi görüyorum.*
>
> *Laurel Lee*

Aşağıda aktarırnın nasıl işlediğini anlamamıza yarayacak bir özet var:

- Bir olay ya da kaybı sadece aklımızIa hatırlamayız. Onu hissederiz ve bu hissiyat ele almamız, işlememiz, çözümlememiz ve tamamlamamız gereken bir sorunumuzun bulunduğuna dair bir işarettir. Ancak bunları yapmak yerine, sadece sorunu havale edebilir; hikayemizdeki asıl karaktere benzeyen başka birine aktarabiliriz. Aktarım tepkisi verirken hatırlamaktan ziyade tekrarlarız. Bu anlamda aktarım yapmak, bir

hatıramızın içeriğinin bütününe direnmenin bir yoludur. Aynı zamanda, kendiniizi bunu yaparken yakaladığımız zaman hatıranın derinliklerine inme ve onunla başa çıkmak için gereken çabayı gösterme uygulamalan yapabiliriz. Aktanrnın farkına varmak geçmişi bu şekilde canlandırır ve böylece geçmişe gitmenin ve onu aşmanın bir yolunu bulabiliriz.

- Aktanm bilinçsiz bir şekilde olur fakat bizden gizli değildir. Aktarım geçmişimizde var olan ve farkına varn1aya hazır almadığımız bir sorunumuzIa yüzleşmekten kendimizi koruma yolumuz olabilir. Mahremiyet hayatın bazı alanlarında kesinlikle gereklidir; örneğin dua etmek, düşünmek, cinsel yakınlıklar ve yaratıcı işlerin yaratım süreci mahrem koşullar gerektirir. BizİnkI gibi bir zihnin (bir muamma olduğu için) anlayamayacağı, asıl anlam bizden gizlenmiş olabilir.

James Rillman'ın yazdığı gibi; "Direnç ve gizlilik spiritüel yaşantının özündeki bilinmeyen ve bilinemeyenlere dayanır."

- Aktarımı ilişkilerin gerektirdiği sıradan ihtiyaçlardan ayırmak bazen zordur. çünkü en başta ihtiyaç duymuş olduğumuz temel şeylerin -dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi- yakın ilişkilerimizde de en çok ihtiyaç duyduğumuz şeyler olduğu ortaya çıkar. Aktarım asıl hikayemize ve onun nasıl olup bittiğine ilişkin bilinçsiz bir geri savrulma halidir. Bir yetişkin gibi basitçe ihtiyaçlarımızın karşılanmasını talep edeceğimiz yerde, daha çok ebeveyn-çocuk ilişkilerine ait olan beklenti ve hakları sokarız işin içine.
- *Aktarım direnci* kavramı, bize gösterildiği halde aktarımın farkına varmakta başarısız olmamızı anlatır. Aktarımı geçmişimiz hakkında bilgi sahibi olmaktan kaçınmak için de kullanabiliriz. Çünkü bu bilgi yüzleşemeyeceğimiz kadar endişe verici ve kahredici olabilir. Aktarırnı, gerçek bir insanla gerçek bir yakınlık kurmaktan geri durmak için kullanabiliriz. Bunu yapmamızın nedeni bu derecede bir

yakınlıktan korkmamız veya karşımızdaki kişiye henüz yeterince güven duymamamız olabilir.

- Aktarımlarımız başkalarını nasıl gördüğümüzü etkiler, hatta zan1an zaman belirler. Pek çoğumuz ilişkilere önceden oluşmuş görüşlerle başlarız. İnsan ilişkileri sahnesine yürürken, kendimize özgü sözlüğümüzdeki anlamları ve mitleri kullanırız. Bunlar talepler, özlemler ve beklentiler rolüne bürünürler ve aktarımlarımızın ham maddelerini oluştururlar. Yetişkinlikteki ilişkilerimizde; çocukluğum uzda özlemini çektiğimiz dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi gibi temel ihtiyaçlarımızın karşılanması yönünde duyduğumuz özlem aptalca değil, dokunaklıdır ve geçmişinüzden kaynaklanan boşlukları ortaya serer. Bütünlük için duyduğumuz yararlı arzu sınırlanmışlık duygusundan kaynaklanır.

Bir şeyler eksik olduğu için egonun ötesine ulaşmaya çalışırız. İçimizdeki boşluklar, kendimizi gerçekleştirme yolculuğumuzda bize yardımcı olan güçlerdir. Yapılacak şey içimizdeki boşlukların adını koymaktır, böylece bunların üzerinde çalışabiliriz. O zaman Thoreau'nun eşine söylediklerine katılabiliriz: "Sana geleceğim dostum, sana artık ihtiyaç duymadığım zaman. O zaman bir saray bulacaksın, düşkünlerevi değil."

- Sözlerin bir anlamı vardır, bir de çağrışımları vardır ki bunlar düşünceler, anımsarnalardır. Örneğin, anne sözcüğünün sözlük anlamı "dişi biyolojik ebeveyndir" fakat aynı sözcük bizde yarattığı çağrışımlara dayalı olarak, anında duygu ve tepkilerin açığa çıkmasına neden olur. B u çağrışımlar hem kişiseldir, kendi annemizle yaşadığımız şeylere dayalıdır; hem de ortaklaşadır, insanlığın ortak anne arketipinden ne anladığımıza bağlıdır. Aktarım çağrışımdır.

- Aktarım bir sorun değildir fakat bugün ve geçmiş arasındaki daimi ve meşru bir sürekliliğin dışavurumudur. Yine de bizim bilinçsiz olarak taşımaya devam ettiğimiz tarihimizin, tarihimizde gerçekten olmuş olanlarla aynı olmak zorunda olmadığını aklımızdan çıkarmamalıyız. Belleklerimizin her şeyi doğru ve tam bir şekilde kaydetmiş olması zorunluluğu yoktur.
- Aktarım, tıp alanında bir semptomun vücudun bir başka bölgesine taşınması işlemini anlatmak üzere de kullanılır. Bu, psikolojik aktarım yaptığımız zaman acıyı ortadan kaldırmak: yerine, onu bir başka yere taşıdığımıza ilişkin bir mecazdır. Örneğin, çocukluğumuzda yaşadığımız terkedilmişliği yine hissetmek için bizi sürekli aldatan biriyle olan ilişkimizi sürdürür, terk edilmenin yeni yollarını buluruz. Dışarıdan bakıldığında "aldatmayan eş" gibi görünürüz ama gerçekte bir kez daha yetim kalmışızdır. Dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme· ve olduğu gibi olmasına izin verilmesi ihtiyaçları karşılanmamış veya karşılanmamakta olan herkes birer yetimdir.

. Bir aktarırnın gelişim çizgisi özerktir. Entelektüel gelişimimizin, psikolojik gelişirnimizle at başı gitmesi şart değildir . Ne kadar zeki, ne kadar dikkatli veya ne kadar sağlıklı olursak olalım; aktarım yaparız. Aktarım insan ilişkilerinde var olan çok derin bir yapıdır; yani temel bir özelliktir ve bütün ilişkilerde yer alır.

• Aktarım olur çünkü İnsanlar ritmik ve akıcı yollarla ilişki kurarlar: al ve ver, gel ve git, olay ve tekrarlanma.

Ebeveynlerimizle sorunumuz,olmasa bile yer değiştirme, yansıtma ve aktarım yapardık; çünkü. içinde bulunduğumuz anın uyanık gerçekliğinin kontrolünden kolaylıkla çıkabilen ve hayal dünyasının büyüsüne kapılabilen varlıklarız. Hayal dünyamızdaki yaratıcılığı kaybetmek istemeyiz; yalnızca sahte tiyatroıiıuza katılsınlar diye insanların aklını çelmekten vazgeçrnek isteriz.

• Aktarım gerçekleşir çünkü biz insanlar yaşadıklarımızı sindirebilmek için doğalolarak simgeleştirmeyi kullanırız. Bir arkadaşımıza veya bir terapiste bir travmayı anlatma biçimimizde bunun basİt bir örneği vardır: Deneyimimizi simgeleyen mecazlar, jestler kullanırız ve bunu yapmak deneyimi baştan sona sindirmemizi kolaylaştırır. Aktarımda şimdi ve burada olan bir kişi, geçmişimizde var olan ve aramızda çözümlenmemiş meselelerin bulunduğu bir başka kişiyi simgeler. Sınıgeleştirme iki yönden birinde ilerler; bilinçsiz kalırsa, karışıklıklara neden olur. Ancak bilincine vardığımız ve bize işaret ettiği konu üzerinde çalıştığımız zaman dönüştürücü bir etki yapar.

• Aktarım yapmaya son verme çabası, bilinçaltını öldürmeye benzer. Amacımız aktarım yapmaya son vermek değil; aktarımın farkına varmak, yarattığı etkiyi yumuşatmak, ilişkilerimiz üzerindeki engelleyici etkisini zayıf1atmak ve hasar gördüğünü açığa çıkardığı şey leri onarmak için çalışmak ve yaptığımız aktarımlardan bir şeyler öğrenmektir. Ek olarak, "anne" ve "baba" ortak bilinçaltımızdaki arketipler olduklarına göre, asla tüınden yok edilemezler, zaten edilmemelidirler de.

Bu anlamda, Freud'un aktarımı başlangıçta hasta ile terapist arasındaki uyumu çarpıttığı için bir nevroz ve engelleyici bir mekanizma olarak tarif ettiğini not edebiliriz. Freud daha sona aktanmın bilinçaltına ulaşmanın en hızlı yolu olduğunu gördü. Freud, ayrıca, terapiste yapılan olumlu aktanmın

hastanın ilerlemesine yardımcı olabileceğini; çünkü sevecen terapistin, yeni, daha anlayışlı bir anne veya baba rolü oynayabileceğini ve böylece hastasına, nihayet çözümlenmemiş duygusal meselelerini çözmesi için yardım edebileceğini fark etti.

- Aktanm değerli bir armağandır. Çocukluğun nasıl geçmiş olduğunun, ne tür etkileşimler yaşandığının, gerçekte neler olup bittiğinin, nasıl bir mutluluk içinde yaşandığının veya ne türlü bir mutluluğun özleminin çekildiğinin, nasıl bir cehennemle lanetlendiğimizin veya bu cehennemden nasıl tam zamanında kaçtığımızın mükemmel bir kaydıdır. Aktarım çocukluğumuzun ve ana babamızdan gördüğümüz davranışların; çocukken kendimizi nasıl hissetmiş 01duğumuzun avazı çıktığı kadar bağıran kayıtlarıdır. Aktarırnın farkında olmak, nihayet kendi üzerimizde çalışma olanağı bulmaktır: Geçmişin görünüşte kayıp veya karanlıkta kalmış parçalarına yönelmek, bunların üzerinde çalışmak, çözümlernek ve her şeyi bütünleştİImek için. Bu uygulamayı bu bölümün sonunda inceleyeceğiz.
- Aktanmın tatmin edici bir sonucu olabilir. Aktanmlar bakımından zengin bir ilişki, geçmişte kurduğumuz birincil ilişkileri simgeleyen eksikliklere dair hayati öneme sahip bilgiler verebilir. Bu ilişkileri yeniden yaşadığımız zaman hala onları aşma şansımız olduğunu görebiliriz. Ruhbilimci Heinz Kohut' un aktanma ilişkin ilk tanımı buna denk düşer: "Aktarım, geçmişteki öznelerle baskılanmış çocuklukla ilgili güdülerin, (tatmin olma arayışıyla) yeni özneler peşine düşmesidir." Psikiyatrist ve yazar Paul Ornstein ekler: "Aktarım engellenmiş büyüme ihtiyacını yeniden harekete geçirir." Aktarım, bu anlamda, geçmişin nasıl olmasını arzu ettiğimizle ilişkili de olabilir.

- Hayattaki psikolojik amacımız, insan ilişkileri içinde ve insan ilişkileri aracılığıyla kendimizi ifade etmektir. İlişkilerimiz, geçmişin bilinçsizce tekran, olduğu sürece, kendimizi ifade etmiş olmayız tam tersine kendimizi gizlemiş oluruz. Sağlıklı bir ego başkalanna ve dünyaya yönelik olarak, ama'" ca uygun bir kendini ifade etme biçimi oluşturur. Geçmişimizin düşünsel sembolleriyle ilişki içinde olduğumuz sürece bunu gerçekleştirenıeyiz. Daha sonra geçmişimizle doğrudan ve bilinçli olarak uğraşma yeteneğimizi yitiririz. Bunu yapamadığınıız için, geçmişi, baskılamanın dolaplarına kilitler ve onları orada tutmak için ne gerekirse yaparız. Onlar, nedenlerini asla bilerneden sevdiğimiz ve nefret ettiğimiz veya hem sevip hem nefret ettiğimiz insanlardır.
- Bilirnde "alan", bir etki, uzay-zaman sürekliliğini içeren bir güç alanıdır. Bazı alanlar, yeni ihtiyaçlara karşılık vermek anıacıyla zaman içinde değişirler. Bir güç alanının sınırları gözenekli ve kapsam bakımından belirsizdir. İnsan psikolojisinde aktannı, tam da böyle sınırsız bir alandır. Gerçekten, her birimiz sınırsız fiziksel ve ruhsal uzantılan olan enerji alanlanyız. Sadece, belli bir boyu, kilosu ve ismi olan ayn varlıklarmış gibi görünürüz. Gerçekte ise birer ada değiliz, her birimiz birer küçük körfeziz.
-Freud aktanmın, hipnotize edilmeyi sağlayan türden bir telkine açık olma hali olduğunu anlamıştı. Hem aktanm, hem de hipnotizma daha üstün bir güce itaat etmekle ilişkilidir. Aktarım esnasında itaat etmek daha cazip bile olabilir çünkü güvenlikte hissetmekle doğrudan ilişkilidir: "İtaat ettiğim ve çocuk kaldığım sürece, hayal kırıklığı veya tehditle yüz yüze kalmam; çünkü koruma altında olurum." Alfred Adler, aktanmın içerdiği itaat öğesini kendimizi kendi gücümüzden yoksun bırakmak ve bu gücü bir başkasının ellerine teslim etnıek olarak tarif etmişti.
- Aktanm bir seri doğaçlamaya neden olabilir. Örneğin, ben derim ki: "Beni neden incitiyorsun?" Bu sizin beni *incittğinize* inanmanıza yol açabilir. Sonra da size yalvarabilirim: "Bana bak, bana özen göster." Ve siz de, "Tamam, sana

anneliklbabalık edeceğim" diyebilirsiniz. Geçmişteki deneyimlerimize dayanan dramatik bir konuşına akışı doğaçlayabiliriz. Bu akış içselolarak da gerçekleşebilir: Arkadaşımızın bize, "Niye daha erken gelmedin?" demesi, bizim içimizde şu düşünceye neden olabilir "Onu hayal kırıklığına uğratıyorum, yetersizim." Gerçekte, çocukluğumuzda bize ilişkin yapılan yargılamalardan aktarılmış bir tepkidir bu.

- Pek çok dinsel gelenekte öğretmenlerin rolü çok önemlidir. Bu ilişki, sınırların çok dikkatle belİrlenmesi halinde bile, aktanmdan muaf değildir. Bir öğretmenimizde nazik ya da haşin anne veya babamızı görebiliriz. Olgun bir ruhsal bilinçlilik halinde, bu şekilde aktanmın varlığı, öğretilen derslere engel oluşturmaz. Yetişkinler için öğretmen öğrettiklerinden ibarettir.
- Aktanm, hayatın kendisi gibi, bize kuşaklardan geçerek ulaşır. İlişki kurma tarzımız yalnızca ana babamızIa yaşadığımız deneyimlere dayanmaz. Biz onları kendi ana babalanndan bizim hayatımıza taşıdıklan meseleler ve mitIeri dillendilirken görürüz. Onların bize dokunmaktan çekinmelerinin köklerinin ne kadar gerilere gittiğini kim bilebilir? Ailemizin şimdi bizim habersiz mirasçısı olduğumuz bu özelliği kin1 bilir ne kadar zaman önce başlamıştır? Kuşakları aşan süreklilik duygusu dinsel ve sosyal hayatta da üzerinde düşünülen bir konudur. Birbirinin ardından gelen koruyucular inançlan ve gelenekleii sürdürürler. Bir şeyi, örneğin, yurttaş olarak Anayasaya, aydınlanmış Budist ustaların aktardığı ahlaki kurallara veya dinsel mesajlara göre anlayabiliriz.
- Geçmiş olaylar bastırmadan kurtulup ilk su yüzüne çıktıklannda çok şiddetli bir şekilde hissedilebilirler. Bu da aktanmlarımızın gerçek olaylarmış gibi görünmesini sağlar. Kayıp nokta için kendimize eziyet etmen1İz gerekmez. Terapi bütün bunları anlaınamıza yardım edebilir.
- Aktarın1 bilinçaltının evrensel bir alışkanlığıdır, bu nedenle terapi için biçilmiş kaftandır; çünkü odaklandığı alan bilinçaltıdır.

Gelişmiş bilincin, büyük ölçüde ilkelolan insan ruhunun bu denli ufacık ve kırılgan bir bileşeni olması ne acı. Bİr bilim insanı olan Tim Ferris çok doğru bir tespitte bulunuyor: "Bilinç karanlık Avustralya kıtası üzerinde yanan bir kamp ateşi gibidir."

- Aktarım, aldığımız kararlar ve yaptığımız seçimler üzerinde etkili olan bilinçli ve bilinçaltı etmenler arasındaki farkı gösterir. Çocukken yaşadığımız deneyimler hayal kırıklığına uğramamıza yol açtıysa ve ihtiyaçlarımızı karşılamakta yetersiz kaldıysa bize itici gelen veya çekici bulduğumuz birine rastladığımız zaman iki olasılık vardır: Ya
  o kişiyi gerçekten olduğu gibi görüyoruzdur ya da olayın iki farklı katmanı vardır:

Bilinçli olarak bu insan hakkında düşündüklerim

Geçmiş deneyimlerimin hasarlarını onarmama yardımcı olacak

Geçmişimdeki bir kişinin yerini alacak

Bana geçmişte eksik kalmış herşeyi sağlayacak

Bana iyileşmem için hızlı bir yol sağlayacak

Bilinçsiz olarak bu insan hakkında düşündüklerim

Geçmişte yaşadıklarımı aynen yaşamama neden olacak

Geçmişimdeki birinin rolünü tıpa tıp aynen tekrarlayacak

Beni geçmişimdeki sağlıksız koşullara geri götürecek, böylece, olanları tekrar yaşanırken görecek ve baş etmeyi öğreneceğim; o zamanlar nasıl hissettiğimi hatırlayacak, olanlar için yas tutacak ve sonra geçmişi geçmişte bırakacağım (Şimdi ile sağlıklı bir ilişki kurmaya giden bir yol)

Beni yapmam gereken şeylerle yüzleştirecek.

Aktarım Yapmak İçin Geçerli Nedenlerimiz Var

Bütün aile bireyleri masanın çevresinde toplanıncaya kadar yemeğe başlamamak bir Güney İtalya geleneğidir. Baba yemeğin sofraya getirilmesine, ailenin yetişkin ve çocuk üyelerinin tanıamı yerlerine oturuncaya kadar izin vermez. Bu, aktarım için uygun bir mecaz olabilir. Görünüşe göre aile meseleleri çözüme kavuşmadıkça, her şey masaya yerleştirilip, herkes nıasanın çevresindeki yerini almadıkça, gönül rahatlığıyla hayatımıza devam edemiyoruz. Bu, neden aktarım yaptığımızı anlamamıza yardım edebilir. Aktarımlarımız sayesinde, aile üyelerimizin her birinin yerini alması için şimdi çevremizde bulunan en uygun kişileri kullanarak; aile üyelerimizin her biri kendi özgün yerinde olmak üzere, bütün ailemizi çevremizde yeniden toplarız. Bilinçaltımızda, bunu bir kez yaptığımız takdirde ve belki de yalnızca bu olduğu zaman ve olduğu için; kendimizi gerçekten büyütebileceğimize ve hayatımıza rahatça devam edebileceğimize inanırız.

Daha önceki sayfalarda aktarım yapmak için kiini olumlu nedenler bulunduğunu fark ettik. İşte aktarım yapmamıza neden olan, en başta gelen on olumlu gerekçe:

ı. Yarım kalmış meselelerimizi kapatmaya çalışıyoruzdur ve geçmişimizdeki asıl muhataplarıyla bu sorunların üzerinde çalışmamıza olanak yoktur. Aktarım yaptığımız kişi sorunlanmızı çözmemizde katalizör (hızlandırıcı) olur.

Tamamını bizim bile bilmediğimiz bir hikayeyi, bütün ayrıntılarıyla öğrenebilmek için çılgınca çabalarız. Aktarın geçmişimizi örten perdeyi kaldırmamıza yardım eder. Aktarımımızı bilinçli hale getirdikten sonra büyümenin, saplanıp kaldığımız aile meselelerinden çıkmanın ve yaralarımızı iyileştirmenin bir yolunu buluruz.

James Rillman şöyle yazar: "Kişi kendisini bir mİtin içinde bulur; bu mit doğru ya da yanlış değildir; fakat kişinin kendisini bir aile dramının içine tanınabilir bir karakter olarak yerleştirmesinin önkoşuludur. Hayatımız bir aile tiyatrosu, aktarım ise oyunun sahneye konulma biçimidir."

Artakalan şeyler, üç basamaklı aktarım döngüsü sırasında çözümlenmenin bir yolunu bulurlar:

Duyguların bilinçsiz bir şekilde yer değiştirnıesi, neyin eksik olduğunun bilinçli olarakfarkına varılmasına dönüşür ve bu dönüşün1 *sorunun çözümlennıesine ve eksikliğin tanıünılannlüszna* yol açar.

2. Aktanm aracılığıyla, başlaı).gıçta, ana babamızın yerine getirmekte yetersiz kaldığı ihtiyaçlarınuzı tam olarak karşılayabile~ek kişileri ararız. Örneğin, ilkokuldaki öğretmenlerimiz çoğu zaman bizim için müşfik ebeveyn rolünü oynamıştır. Aktanm olmaksızın bütün ihtiyaçlanınızı iki naçiz insanın, ana babamızın karşılaması gerekirdi. Aktanın, olanaklan ve yetenekleri son derece kısıtlı anne-babamızın, gelişimimiz üzerinde daha az etkili olmalarını sağlayan bir kaynaktır. Sağlıklı aktanm yaptığımız zaman oyun sahasını genişletmiş oluruz. B ütün köy halkı bize ebeveynlik eder; tıpkı doğanın tasarladığı gibi. Aktanm, geçmiş kuşaklarda geniş ailenin gördüğü işlevi yerine getirir ki o zaman bile aktarım vardı.
3. Ego değişmez bir şey değildir, tam tersine sürekli olarak değişir ve evriınleşir. O halde, birinin kendisi için yapması gereken en doğru şey, sürekli evrimleşen bu en derin ihtiyaçlara, değerlere ve özlemlere uygun şekilde yaşamasıdır. Bunların önemi çocuklukta başlar. Faydalı ve hareketli bir yaşam sürdürmek gerçek ihtiyaçlarımızı bastırabilir ve bu yüzden, yıllarca önemli bir şeyin eksik olduğunun farkına varmaksızın yaşayabiliriz. Aktarım bu özgün gereksinimIerimizin farkına varmaya devam etmen1ize ve bunların karşılanması için yaşımıza uygun yollar bulmaınıza olanak sağlar ki bu da bireysel gelişimin temelidir. B u kendi adımıza yaratıcı bir maceradır ve aktarım, kullandığınllz sanatsal araçlardan biridir: "İçimdeki küçük oğlan çocuğu hala burada ve bende eksik olan yaratıcı hayat onda var" diye yazmıştı Carl Jung.

4. Annemizin alkolik olması halinde, okul dönüşü eve vardığımızda bizi hangi annemizin karşılayacağını bilemeyiz. Ayık, müşfik anne mi; sarhoş, ağzı bozuk anne mi, yoksa muhtaç durumdaki anne mi? Evdeki rolümüzü şişede kalmış olan içki miktarına göre düzenlememiz gerekir. O zaman evimiz güvenli bir gemi değil; boğulmak istemiyorsak sahte ve içe kapalı bir kişiliğin kurgulanmasını gerektiren, tehlikeli bir kazandır. Kendimize ait şeyleii koruyabilmek için onları gizlememiz gerekir. Yaşan1aya devam ettiğimiz sürece, gerçekten kim olduğumuzu keşfetmenin ll1ahvımıza yol açacağı korkusuyla yaşarız. Ancak bilgi bizi incitmez, yalnızca üzerinden yetişkinliğe sıçrayabileceğimiz bir zemin yaratır.

İhtimam göreceğimize dair evrimsel bir beklentiyle doğmuştuk. Bizim için son derece gerekli olduklarını içgü·düsel olarak bildiğimiz şeylerden yoksun bırakılmak; yani dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi gibi temel ihtiyaçlarımızın karşılandığı güvenli bir yuvadan yoksun büyürnek, içimizde haksızlığa uğramışlık duygusu bırakır. Çocukluğumuzda eksik kalanları hayatımız boyunca hissederiz, bir şeyler eksiktir, bize gelmesi gereken bazı şeyler hiçbir zaman tam anlaınıyla gelmen1iştir; o zamanlar, hatta şimdi hala özlemini çektiğimiz bir şey ler yeterince karşılanmamıştır.

İhtiyaçlarımız karşılansın diye yanlış saraylarda dolaşırız. Kendimizi bu yolla güçsüzleştiririz. Yanlış şeylerin peşine düştüğümüz müddetçe bulduklarımız da az olur.

5. Aktarım ve karşı aktarım, bilinçli olarak yapıldıkları takdirde karşılıklı olarak anaç, babacan ve kardeşçe anlar yaşanmasını sağlayan sevecenlik yolları haline gelebilir. Budizm bütün varlıklara iyi davranmamızı öğütler; çünkü Budizm'de onların geçmiş hayatlarımızdaki ana babalarımız olduklarına inanılır. Bu

ifade belki bugünkü hayatımızdaki eşlerimize de uygulanabilir; çünkü onlar ana babalarımızı bizim için tekrar hayata döndürürler.

6. Hafızamızdaki çocukluğumuza dair anıların çoğu kayıptır yada belirsiz. Aktarım, büyüdüğümüz evin nasıl bir yer olduğuna ilişkin pencereler açar. Aslına bakarsanız şu anda yakın bir ilişki içindeyken ne düşündüğümüze, ne söylediğimize, neler hissettiğimize, ne beklediğimize, nelere inandığımıza ve nasıl davrandığımıza bakarak; geçmişimizİ yeniden kurgulayabiliriz. Muhtemelen ebeveynlerimizden biri gibi davranıyoruzdur veya eşimize/sevgilimize ana babamızın bize davrandığı gibi davranıyoruzdur. Ak- tarım bize cesetlerin yerini gösterir. Daha sonra ölüleri gömebilir ve canlılarla yaşamaya devam edebiliriz.
7. Aktarım kendi çelişkilerimizi ve duygularımızı, bir tiyatro oyunu ya da filmde rol alan oyuncuların çelişkileri ve duyguları aracılığı ile hissederek bir duygusal arınma yaşamamıza olanak sağlar. "Dramatik ironi" terimi, bir oyunda sınırlı bilgisi olan bir karakterin hayal ettiğinden çok daha büyük bir güç ve anlam taşıyan bir şeyle karşılaştığı anları anlatmak için kullanılır. Aktanm, tam da böyle bir dramatik ironidir. Bize, sahnedekiya da filmdeki oyuncuların açmazları gibi görünen şeyler, hayatımızda büyük önemi olan şeylerdir. Bir oyunda, oyuncular oyun bittiği zaman sahneyi terk ederler. Aktarırnda ise her oyuncu sahneye geri dönüp oyuna en yeni sözlerle ve yeni tasarlanmış kılıklarla devam edebilmek için sahne gerisinde oyalanmaya devam eder.

Benzer şekilde, çoğumuz insanların gösterdiği gerçekten kötü davranışları asla göremeyiz. Sahip olduğumuz güçlü

sevme potansiyelinin de farkında değilizdir. Filmler ve oyunlar İnsanın sevme ve nefret duygularınıbir uçtan bir uca gösterİr bize. Filmlerde ve oyunlarda olup bitenlere verdiğimiz tepkiler; kendi olumlu ve olumsuz gizli niteliklerimize, hayallerimize ve aktarımlarımıza ilişkin bilgiler verir bize.

8. Aktarım gerçekle hayal ürünü olanı bir araya getirir. İnsanları ve zamanları karıştırdığı için hayalidir. Ancak bugünün gerçekten de geçnıişi içerdiğini ve kimi insanların sahiden de başkalarına benzediğini gösterdiği için de gerçektir. Bu anla-

mıyla, aktan m bir paradokstur; her zaman derinde olana ve ruhsal anlama ilişkin bir işarettir. Derinlik vardır; çünkü yüzeysel bakış açısından görülmeyecek şekilde saklamnış olan alanları, çeşitli açılardan görüıüz. O halde, an aracılığıyla geçmişi görüıüz. Bu insan aracılığıyla çok daha önemli bir başka insanı görüıüz. Aktanmın ruhsal boyutu, görünüşte birbirinin zıddı olan şeyleri bütünleştirmesinden gelir.

İnsan soyunun kendisine ilişkin bilgilerinin mirası aS1flar boyunca üç aşamalı bir yol izlemiştir: İlk yol n1itlerdi. Daha sonra evrimimizin kelin1e hazinesini ve ayinlerini din devraldı. Son olarak da derinlik psikolojisi bize ruha ilişkin bilgi sağlar oldu. Eğer insani-ilahi bilgeliğin zenginliklerini yaşayacaksak, her üçü de hala gereklidir.

9. Aktanm deneyimi sadece bireysel değil; evrensel/ortaklaşa olabilir. *Ortaklaşa* "tek bir bireyle sınırlı olmayan ve bütün insanlara uyarlanabilen, herkesin ortak özelliği olan" anlamına gelir. Örneğin, bütün tarih boyunca insanlar bir ana tanrıçaya adanmışlık *(bhakti)* göstermişlerdir. Müşfik bir annenin varlığı büyümemiz için son derece gerekli olduğundan, koşulsuz olarak verici dişi arketiplerde; Meryem Ana'da, Kuan Yin'de, başka tanrıçalarda veya

azizelerde kendi annelerimizin noksan bırakmış olduğu şey leri bulabiliriz. Aktarım, dinsel adanmışlığa; hem dinin sağladığı avuntudan, hem de teşvik ettiği gibi erden1li yaşamaktan nasiplenmeye olanak sağlar. İleriki bölümlerden birinde, aktanmın bu boyutunu daha aynntılı olarak tartışacağız.

ıo. Son olarak, başkalarının da bize aktanm yapıyor olduğu gerçeğinden yararlanırız. Başkaları da bize kendi kendimizi tanıyabilmemiz konusunda yardımcı olurlar. Başkalarına nasıl göründüğümüzü ve davranışlarımızIa hangi arketipi simgelediğimizi öğreniriz. Başkalarının bizi nasıl gördüklerine ve bize nasıl davrandıklarına karşı gösterdiğimiz güçlü tepkiler bir benlik savunmasına dönüşrnek zorunda değildir. Uyanışımız, öğrenmemizi ve yaralanmızı sağaltmamızı sağlayabilir.

Uygulama

Sorunu Belirleme, Sorun Üzerinde Çalışma, çözümleme ve B ütünleştirme

Bu kitaptaki pek çok uygulamanın ilki bu. Bizim uygulamalarımız kendimize eziyet edip, kendimizi yontarak yeniden biçimlendirIlıe yöntemleri olarak düşünülmemişlerdir. Saldırgan değillerdir. Bir şeyin kökünü kazımaya değil, bir kişiyi açmaya çalışırız. Vahşi atı terbiye ederken eski yöntemde önemli olan atın iradesini "kırmak", atı yorınak, ona kimin patron olduğunu göstermek ve cesaretini kırmaktı. Şimdi önemli olan "ada kaynaşmak." Eğitici, egemenlik kuran değil, işbirliği yapan bir yönten1 kullanır. Bizim uygulamalarımız da bu çerçevededir. Egomuzu yavaş yavaş, zor kullanmadan ama buna rağmen kesin olarak ehlileştiriyoruz.

Uygulamalarımızı gayret ve disiplinle yapıyoruz. Egomuzun ötesine geçmek için benliğimizin ötesinde var olan yardımcı kuvvetlerin, aşkın güçlerin desteğine ihtiyaç duyduğumuzu fark ettiğimiz zaman çabalarınıızı artırıyoruz. Bu kitaptaki her uygulamaya, kendimize uygun yüce bir güce sığınarak başlayabiliriz. Uygulamayı yaparken yardım dileyebilir ve uygulamayı bitirdikten sonra şükranlarımızı sunabiliriz. Bütün bunlar gelişirnimizde zarafet ve inceliğin rolünü ortaya koyar ve psikolojik adımlarımızı sağaItıcı ilerlernelere dönüştürebilir.

Bütün psikolojik uğraşıların özü, eldeki sorunu belirlemek, sorunun üzerinde çalışmak, onu çözümlernek ve sonuçta ortaya çıkanları bütünleştirmektir. Yarın kalmış meselelerimizi halletme konusunda esas ve gerekli olan bu dört aşamalı planı anladıkça, aktarırnın üzerimizdeki etkisi de şiddetini azaltır.

Sorunun; adını koyduğumuz zaman *sorunu belirlemiş* oluruz. Kendi içimizde, bizim açımızdan neler olup bittiğini; yani kendi davranışlarımızı ve duygularımız! kabul ederiz. Ayrıca, yaralarımıza bakmayı ve başkalarını nasıl yaralamış olabileceğimizi görmeyi isteriz.

Sorunlarımızı eleştirel değil dostane bir bakış açısından görürüz. Böylece, sorunun daha açık seçik bir şekilde ortaya serilrriesini sağlarız. B u ise yaşanan deneyimin etkilerini hızla onarmaya çalışmak, geçiştirmek, allayıp pullamak veya azımsamak yerine; durup uzun uzun yaşadığımız deneyime bakmak anlamına gelir. Örneğin, bir alkol ya da öfke sorunumuz olduğunu kabullenmiş olalım. Eşimizin bizi cinsel olarak heyecanlandırmamasının asıl nedeninin kendi cinsiyetimizden kişilere karşı cinsel çekim hissetmemiz olduğunu kabul ettik, diyelim. Kartlarımızı masaya koyduk. Gerçeği ortaya serdik ve hem bizim, hem de başkalarının duygularına açık bir hale getirdik. Bir çocuk bir dolaba kilitlendiyse, dışarı çıktığı zaman öfkeli olacaktır. Bir gerçeği veya iradeyi ifşa etmek, duygularımızın coşkun enerjisini açığa çıkarır.

Bir başkasıyla birlikte bir soruna yönelirken iki yol izleyebiliriz. Bu kişinin yaptıklarını veya söylediklerini, iyi kalpli ve çok yönlü bir tepkiyle karşılayabilir veya aynı tepkiyi daha ilkel bir sertlikle gösterebiliriz. Bir insan bize karşı biraz ısrarcı davrandığı zaman biz bunu ınisyonerce bir gayretkeşlik ve zorlama olarak görebilir ve bizi kontrol etmesine izin vermeyebiliriz ama buna rağmen o kişiye karşı sevecenlik hissedebiliriz. Yada bu kişinin tavrını eziyet verici ve saldırgan bulabilir, bu kişiyi yargılamak ve cezalandınıak isteyebiliriz. Çocukluğumuzda hayata ve olaylara çoğunlukla ilkel bir düzeyde tepki vermiştik. Bu tarzı hala sürdürüyor olabiliriz ve bu tarz sorunların adını koymak yerine, onları yargılamamıza yol açabilir. Yetişkin kişiler olarak algılama biçimimizi toplumsallaştırma ve tinselleştinne uygulamaları yapabiliriz. Ancak o zaman aldatılmamıza izin vermeden ama sevecenlik duyarak görürüz.

Eşimiz/sevgilimiz ilişkimizi etkileyen bir sorunun adını koyınayı ve çözümlernek için çaba göstermeyi reddettiği zaman, yüzleşrnek istemeyebileceğimiz bir bilgi alırız. "Bu durumun değişnıesi gerek" de diyebiliriz, "Umarım bu durum değişir" de. Eğer sorun yeni ise bu saptamalar bir değişirn yapnıak üzere harekete geçmemize yardımcı olabilir. Eğer sorunlar uzun zamandan beri devam ediyorsa ve üzerinde konuşulamıyorsa; bu saptamalar olsa olsa konuyu geçiştirme ve kendini yatıştırmaya yarayabilir.

Örneğin, sevişıneyi yıllardır reddetmiş olan, bu konuyu kesinlikle tartışmak istemeyen veya terapiye gitmek istemeyen bir eş, söyleyeceğini zaten söylemiştir. Bizim açımızdan sorunun adını koyn1anın anlamı, eşimizin verdiği bu mesajı almak ve "Peki, şimdi ben ne yapacağım?" sorusunu sormaktır. "Belki de durum değişir" diye beklemek değil. Etkileşimin sona erdiği ve kişiselolarak harekete geçmenin uygun bir seçenek haline geldiği durumların farkına varmak önemlidir. Biz cesaret kazandıkça, hayatırnıza devam etmek mevcut duruma yapışıp kalmanın sağladığı uyuşturucu rahatlığa kıyasla çok daha değerli bir seçenek haline gelir.

Sorunu belirleme, üzerinde çalışma, çözümleme ve bütünleştirme ilişkilerdeki sorunlara verilınesi gereken tepkilerdir. Sözlükte boşanma, çiftlerin tanıan1en ayrılması yoluyla evliliğin resmen sona ermesi şeklinde tanımlanır. Boşanan insanlar, çocuk yetiştirme ve ekonomik alanda etkileşimlerinin devam edebilmesine rağmen, duygusal ilişkilerini kesin olarak sona erdirmek üzere anlaşmışlardıL Boşannıanın sıingelediği şekilde birisiyle duygusalolarak ilişkili olmaktan çıktığımız zaman artık duygularınıızın üzerinde birlikte çalışmamıza gerek yoktur. Bazı çiftler boşanma sonuçlandıktan sonra bile hassas konuları yeniden açılmak ve geçmişi gündeme getirmek isterler. Oysa artık bu sorunlara birlikte yönelmek, üzerinde çalışmak, çözümlemek ve bütünleştirmek zorunluluğu yoktur. Duygular hala canlı olabilmesine rağnıen, anlaşma sona ermiştir. Eski kızgınlıkların çocuklara gereği gibi bakılmasına veya mali düzenlenıelerin gereği gibi işlemesine engelolması halinde bir istisna olur. Aksi halde, hala duygusal sorunlar yaşayan eşin sorunu bireysel terapinin alanına girer.

İki kişi arasında bir sorun yaşandığında her bireyin kendine özgü zamanlamasına saygı gösterilmesi gerekir. Kişilerden biri hala daha zamana ihtiyaç duyarken, diğeri sorunuele almaya hazır olabilir. Sağlıklı zamanlama tayfınıl1 bir ucunda sorunu ele almaya hazır olma; öteki ucunda, bir sorunu halletnıekten ve sorunla yüzleşmekten kaçınma ve erteleme vardır. Çiftler ve arkadaşlar asıl sorunu ele almaya başlamadan önce zamanlama konusunda anlaşarak bu sorunun üstesinden gelebilider.

Sorunun *üzerinde çalışmak,* söz konusu deneyim sırasında hissettiğimiz duyguları ifade etmektir. Bunu denetimimizi yitirmeden, saldırgan olmayan bir tarzda yaparız. Başkalarını suçlamaksızın hissettiğimiz şeylerin sorumluluğunu alınz. Daha sonra yaşadıklarımızın geçmişimizdeki bir şeyle olan bağlantısını görürüz ve böylece duygulanmız hem geçmişe, hem de yaşadığımız ana yönelik çifte işlev görür. Sorunun üzerinde çalışma aşaması aynca duygularımızdan ve çıkmazlarımızdan sağladığımız kazanımlara da bakmayı içerir. Örneğin, bir ilişkide kızgınlık duyabiliriz ve duyduğumuz öfkeyi, bize sağladığı yakın ilişkiri kurmaktan kaçınmak türünden, ikincil kazanımlar için kullanıyor olabiliriz.

Bu gibi duygular ve meselenin bilincine varmak çözümlemeye yol açar ve bu da harekete geçmeyi içerir. Çözümlenme bir lütuf gibi gelir; şifalı bir dönüşüm şeklinde gerçekleşir. Çözümü biz gerçekleştirmeyiz; çözüm, sorunu belirlemenin ve sorun üzerinde çalışmanın olağan bir sonucudur sadece. Bu simyasal süreç boyunca duygulanmızı ifade etmemiz; sorunların ve bu sorunların ardında yatan yarım kalmış meselelerin ortadan kalkmasına neden olur. Değişime giden basamakları bilinçli olarak kat ettiğimizde, sorunu etkin olarak çözümlemiş oluruz. Eğer sorunumuz bağımlılıksa, on iki aşamalı bir programa katılırız. Eski döngüyü kırar ve yeni davranış biçimleri; hayata ve ilişkilere başka bir gözle bakma yollan buluruz. Bir ilişkiye dair bir sorunun çözün1lenmesi, taraflar arasında anlaşmalar yapılmasını ve bu anlaşmalara uyulmasını zorunlu kılar.

Bütünleştirnıe, sorunu belirleme ve çözümleme aşamalarında kazandıklarımıza ve öğrendiklerimize göre hayatımızı yeniden şekillendirrnek anlamına gelir. Üzerinde çalıştığımız şeyi *uygularız.* Bu, üzerinde çalıştığımız şeylerle yaşama biçimimiz arasındaki uyumdur. Artık, eskiye kıyasla farklı bağlantılar kurar ve farklı yaşarız. Tercihlerimiz bilinçsiz sorunlara dayalıydı; şimdi ise sorunlar gün ışığına çıktı. B undan sonra dünyamız, onu bambaşka gösteren bir ışıkla aydınlanır ve en temel ve gerçek ihtiyaçlarımıza, değerlerimize ve özlemlerimize uygun olarak yaşama özgürlüğüne sahip oluruz. Bir benzetme yapmak gerekirse; tulumba yerine, evye veya evye yerine bulaşık makinesi kullandığımız zaman

mutfaktaki deneyimlerimiz kendiliğinden farklılık kazanır. Bir ilerleme kaydedildiği zaman her şey değişir. *En başından beri korktuğumuz bu muydu acaba?*

Bunu özlü bir şekilde şöyle açıklayabiliriz: *Sorunu belirlemek* enerjinin duygular halinde boşalmasına neden olur. Bu duygulann *üzerinde çalışmak,* sonunda bu duyguların kaybolup gitmesine neden olan bir değişime yol açar. Sorunların üzerinde çalışmak, değişimi beraberinde getiren uzlaşmalar da sağlayarak; sorunları *çözümlememize* yol açar. Bu çözümlenme çatışmaların benlikle ilişkili olarak değil, oldukları gibi algılanmasına olanak sağlar. Bundan sonra hayatımızı yeni keşfettiğimiz değişimlere uygun şekilde yeniden düzenleriz. Bu *bütünleştirmedir.*

Bu uygulamayı yaparken dört aşamanın her birinin birer duraklama olduğunu fark ederiz. Sorunu belirlemek; bir yaşantının niteliği, etkileri, anlamı ve içsel işleyişi üzerinde düşünmek için duraklamaktır. Sorunun üzerinde çalışmak; yaşanan deneyin1i bütün boyutlanyla hissetmeye ve bu deneyimin geçmişimizin şablonlarıy la ilintilerini keşfetmeye yetecek kadar uzun bir süre duraklamaktır. Gelecekte, bir uyaranla ve bizim ona karşı gösterdiğimiz alışılmış tepkiler

arasında da duraklamayı dileriz. Duraklamak özgürlüktür. Bunu yaşadıktan sonra, artık her gün, defalarca duraklanz ki, öğrendiklerimizi bütünleştirebilelim.

Bu dört aşamalı yolu tutmayabiliriz. Bunun yerine, alışılmış yineleme davranışını tercih ederek hemen bir sonuca ulaştırmakta ısrarcı olabiliriz. Eğer bunu yapıyorsak, o zaman adım koymamız ve bu dört aşamayı izleyerek halletmemiz gereken sorun bu dirençtir. Bu döıt aşamalı uygulama gerçekten işe yarar ve hayatın ve ilişkilerin yolumuza çıkardığı şeylerle baş edebileceğimiz konusunda kendimize güvenmemize yardımcı olur. "Ah! Hayır! Bununla yüzleşemem veya bunu halledemem"lerimiz, "Ben bunu yapabilirim"e dönüşür.

Yukarıdaki uygulama bir bağımlıyla, bir tür kaçış yolu olan *nıeseleleri sürüncen1ede bırakma çabası içindeki* kişilerle olan ilişkilerde yararlı olmayabilir. B u kişi bağıınlılığından kurtulmasını

sağlayacak bir programa katılmadıkça, başka türlü olmasını bekleyemeyiz. Böylesi bir sorunu olan biriyle ilişkimiz olduğu gerçeği, bizi askıda bırakır. "Adsız Alkolikler" veya benzerİ bir program bize yardımcı olabilecek ve ilerlememizi sağlayacak en iyi olanaklan sağlar.

Sözünü ettiğimiz dört aşamalı plan, aceleyle acılanmızın sahnesine sürülürse bir yöntem olarak gerçekten işe yaramayabilir. Kendi süreci içinde ve kendisine uygun bir zaman aralığında çözümlenmelerine fırsat tanıdığımız olaylar, bize pek çok şey öğretirler. Bazı sorunlarla bir süre birlikte yaşamak ve kendi kendilerine
çözümleninceye kadar zaman tanımak gerekir. Sorun ve çözüm, soru ve yanıt, mesele ve çözümlenme arasında zamana ihtiyaç duyulur. İki şeyin arasındaki bu muğlak süreci yaşamak bizi olgunlaştırır. Duygulanmızı enine boyuna hissetme; yansıtma ve aktanmlanmızı oldukça köklü bir şekilde anlama fırsatı buluruz.

Aynı zamanda egomuzun istikrarsızlaştığını hissedebiliriz; ama bu aynı zamanda yetişkin olarak gücümüzü daha kalıcı bir şekilde hissetmenin bir yolu olabilir. Gelecek sefer benzeri bir şey bize sorun yarattığı zaman çok daha güçlü olabiliriz. Egomuzun allak bullak olduğu bu anda saygıyla duraklamak bir tür Budist *tantra* halidir; tantra Budist1erin en olumsuz ve en nevrotik şeyleri aydınlatmak için kullandıklan bir uygulamadır. İki şeyin arasındaki duraklama, gelişmemizi, denge ve derinlik kazanmamızı sağlayabilir. Bu üç kazanım; sorunu anında belirleyerek, hızla üzerinde çalışarak, bir anda çözümleyerek ve yeterince olgunlaşmadan bütünleştirerek ulaşacağımız çözümden çok daha değerlidir. Her şeyi kolayca hallediverme güdüsü, her sorunun çözümlenmek için ihtiyaç duyduğu zamanı sağlamaz ve zamanın bize vereceği armağanlan yitirmemize neden olabilir. Spiritüel bilinçlilik konusunda olgunlaştıkça, ordulanna emir veren generallerden ziyade, ekinleriyle uğraşan çiftçiler gibi davranmaya başlarız.

Zamanlama, dönüşümlerin temel bileşenlerinden biridir: Bir meyvenin tadı, ağacın dalında ilk belirdiği zaman buruktur. Olgunlaşması için zaman geçer ve meyve tadanır. İnsanlann ve olaylann kendilerine özgü zamanlarnalanna saygı gösterdikçe

sorularımız da yumuşar ve değişir. Artık "Bana neler etti o *adamla* kadın!" yerine "B u benim için ne anlama gelebilir?", "B unlar neden benim başıma geldi?" yerine "B u olanlar olgunla,şmama nasıl bir katkı yaptı?" şeklinde sorular sorarız. İşin aslında, bütün "Neden?"ler, "Tamam, peki şimdi ne yapmak lazım?"a dönüşürler.

Hayat hikayemizi çözümlenmemiş sorunlarımız yazdığı sürece, kendi hayat hikdyemizi kendiniiz yazmıyoruz demektir; bizler bu durumda, geçniişin nasıl çoğu zaman biz hiç farkına varnlüdan devam ettiğini, bugün yaşadığımız deneyinilere nasıl sokulup, geleceğiniizin yönünü nasıl tayin ettiğini kaydeden kayıt cihazlarıyızdır sadece.

Dr. Daniel Siegel

3

Birlikte Olınanın Yolları

Sensiz nasıl yaşarım? Senin tatlı konuşmandan Aşkından nasıl vazgeçerim de bu vahşi arnıanlarda Kimsesiz yaşarım? Bir kaburganıı daha versen? ve Tanrı Bir Havva daha yaratsa bile senin kaybını asla unutamam.

Milton, *Kayıp Cennet*

İlişkilerimizde ve etkileşimlerimizde aktarım olmasına rağmen, olup biten sadece aktarım değildir. Biz insanlar sayısız yöntemi karıştırarak kullanırız. Başlıca üç ana ilişki kurma yolu vardır. Her biri iletişim kurmamızı etkiler.

1.Gerçekçi, açık sözlü etkileşimler tarafsızdır, gerçeklere dayalıdır ve tamamen o anda gerçekleşirler. B urada bilgi ileten ve alan kişiler olarak iletişim kurarız. Gerçekçi olmak soğuk ve duygusuz olmak anlanıına gelmez, bir şeyin saf haliyle uyumlu bir şekilde, kendi yorumumuzu eklemeden davranmak anlamına gelir.

2.Aktarım? hafızaya dayalıdır ve geçmiş tarafından yönlendirilir. Burada daha önceki kayıpları, gereksinimleri ve beklentileri dile getiren oyuncular olarak davranınz ve tepkilerimiz bu duruma yöneliktir.

3.Yakın bir sen-ve-ben ilişkisi paylaşılan bir yakınlığa dayahdır ve yorumlanmamış şu anın içinde olup biter. Burada birbilimizin deneyimine katılan kişiler olarak bulunur, birbirimizi gerçekten orada bulur ve yaşanan aşkın ortakları olarak iletişim kurarız. Benmerkezcilik, aynlığı devam ettirir. Sen-ve-ben ilişkisi birlikte var olma halidir.

Herhangi bir anda bu üç ilişki kurma yönteminden hangisinin egemen olduğunu belirlemenin en basit yolu, bunlann çeşitli etkilerini birbirinden ayırmaktır.

1. Durum: *Gerçekçi bir etkileşim* bize yalnızca bilgi verir. Bir hassasiyet ve duygu hissedebilmemize rağmen, duygusal çevrimimizde bir dalgalanma yaratmaz. Kurulan bağ gerçektir ama sarsıcı ya da güçlü etki yaratan bir yönü yoktur. Aktanm yapmayız; daha ziyade bir şeye veya bir kişiye dair basit, doğrudan, saf bir deneyim yaşarız.

2. Durum: *Aktarını İlişkisi* üzerimizde bir etki yaratır. Güçlü duygularla davranır ya da tepki gösteririz ve buna benliğimizi zorlayan bir algının veya korkunun neden olduğu adrenalin salgısı eşlik eder. Kurulan, bir sevgi veya nefret ilişkisidir. Yansıttığımız şeyin içine girer ve onu, olduğu halinden, basit gerçekliğinden çok daha fazla bir şey haline getiririz. Bazen aktanm o kadar güçlüdür ki; karşımızdaki kişinin gerçek kimliğinin çok küçük bir kısmı bize ulaşır. O zaman da bir ben ve sen ilişkisi kurulmuş olmaz; kendim ve ben ilişkisi kurulmuş olur. Buradaki ben, benim yansıtmalarımını varsayımlanmın ve aktarımlarımın toplamı olan ve sen gibi görünen şeyden başka bir şey değildir!

3. Durum: *Ben-ve-sen mahremiyeti* aramızda bağ kurar. Birbirimize karşı samimi davranırız. Yakın ilişkinin sürmesi, karşılıklı olarak birbirimizi anlamamızı sağlar. Kurulan bir bağlanma ilişkisidir. Neyi yansıtabileceğimizle değil, gerçekten karşımızda bulunan şeyle ilgiliyizdir. Eğer kızgınlık hissediyorsak, bunu suçlayıcı bir itiraz olarak değil, aşkla pekaHi bir arada bulunabilen bir duygunun ifadesi olarak dile getiririz. İlişki hasar görmez.

Sen-ve-ben ilişkisi, anlık varoluş ilişkisidir. Bu yalnızca iki kişi arasında gerçekleşen bir karşılaşma değildir. B u iki kişinin aradaki şeylerle, yani kişiliklerin açığa vurulduğu gerçek duygulan[n] alanıyla da karşılaşırız. Kişiliğimiz içimizde değildir; bizimLe ilişki halinde olduğumuz insanlar arasında olan bir şeydir. O halde, iki kişinin arası, gerçek yakınlığın ortaya

çıkabileceği oluşum ortamıdır. Ruh sözcüğü bu aradaki bölgeden; yani bilinç ile bilinçaltı, geçmiş ile şimdi, an ile sonsuzluk arasında kalanlardan söz eder. Bir ruh eşi, koruyucu meleğimizin gelmesi ve bize vaatlerde bulunması mecazında olduğu gibi, ? ütün bunlarla aramızda köprü kuran kişidir.
İşte size bu üç yolun nasıl işlediklerinin bir örneği:
Bankada veznedarın karşısındayım ama hala mevduat fişimi doldurmamışım. Veznedar benim ihmalimi mesele haline getirmez ve hiçbir yorum yapmadan fişi orda ve o anda doldurmak için bana bir fırsat tanır. Ben de hiçbir şekilde özür dilemeden fişi doldururum. Veznedarla aramızdaki ilişki her ikimizin de gerçekçi ve doğru davrandığı birinci tür bir ilişkidir. Ne olay sırasında, ne de olay sonrasında iki kişi de herhangi bir enerji harcamıştır.
Öte yandan, diyelim ki asabi veznedar kadın beni, "Beyefendi, vezneye gelmeden önce mevduat fişini doldurmanız gerekirdi. Hatta şurada bu konuda yazılı bir uyan bile var!" diye azarladı. Şimdi kendimi eleştiriImiş ve utandırılmış hissediyorum. Eğer bu bana çocukken benzer şekilde davranıldığını hatırlatıyorsa, veznedann dediklerini ikinci durumda tarif edildiği gibi algılar; babamın yüzünü veznedara aktarır ve derhal öfkelenirim. Egom bana taciz edilmiş hissetmekte haklı olduğumu ve böyle hissetmemin sorumlusunun veznedarolduğunu söyler. Nevrotikego, bizim bir parçanuzdır ve bizi bu gibi yollarla savunur. Bu enerji kursağımızda kalır ve günün kalan kısmında içimizi kemirmeye devam eder. Bir başka seçenek güçlü bir duygusal tepki hissetmernek ve "Teşekkür ederim, bir dahaki sefere daha dikkatli olurum" demek olurdu. O zaman ikinci durumdan, birinci duruma geçmiş olurdum.
Ancak, eğer üçüncü bir seçenek olarak nazik bir veznedar gülüıTIser, benimle göz teması kurar ve mevduat fişini, "Önemli değil, pek çok insan bunu unutur, büyütecek bir mesele yok" diyerek

benim için doldurursa, ona sakince teşekkür edebilirim. Veya beni daima affetmiş ve bana yardım etmiş olan teyzemin

karşısında olduğu gibi kendimi umursanmış hissederim. Olumlu aktanm o anda oluşur ve hatta daha sonra bu veznedan hatırlayabilirim veya onu çekici bulabilirim. *Başkalarına karşı, özellikle ilk karşılaşmada hissettiğinüz çekimin ne kadarı aktarımın yan ürünleridir?*

Gerçekçi durum bilinçlidir. Aktanm durumu ise biz aktanmın farkına varıncaya ve şu anda olup bitenlerin aslında geçmişimizde olmuş bir şeyin tekrarı olduğunu anlayıp, aralarında bir bağlantı kuruncaya kadar bilinçsizdir. Sen-ve-ben ilişkisi derin ve samimi bir bağla kurulur ve karşımızdakinı tanımak, olduğu gibi kabul ederek onunla biflikte olmak için tam anlamıyla bilinçli yapılmış bir tercihtir. İlk iki durum çaba harcamaksızın gerçekleşir; bu üçüncü seçenek ise bilinçli bir farkındalık, hatta çaba göstermeyi gerektirir.

Ayrıca, belirli bir niteliği olan ve üzerimizde bir etki yapan gerçekçi ilişkiler içinde olabiliriz. Yine de bu ilişkiler aktarım içermez. *Bazı insanlar söz konusu olduğunda aktarım yoktur,* yalnızca katışıksız duygular yaşanır ve etkileşim hatırlanmaya değer olduğu kadar önemlidir de. Dostlar ve çalışma arkadaşları çoğu zaman bu sınıfa girer.

Eğer aktarım tepkilerimiz karşımızdaki kişiye güçlü bir çekim duygusu içeriyorsa bu etkileşimi 3. Durum'a; yani bir sen-ve-ben ilişkisine yükseltmek için çaba harcayabiliriz. Eğer seçtiğimiz kişi yalnızca gerçekçi düzeyde bir ilişki sürdürmemizde hala ısrar ederse; kendimizi reddedilmiş hissederiz ve bu yüzden öfke ya da üzüntü duyabiliriz. Sağlıklı bir sen-ve-ben ilişkisi ancak karşılıklı olarak 2. Durum'dan, 3. Durum'a geçmek istememiz halinde gelişebilir.

İki kişi gerçekçi durumda karşılaşabilirler ve bu durumda ya başka hiçbir şeyolmaz veya bazı tutumlar bir aktarım tepkisine yol açar. B u ise daha sonra serpilip bir ilişkiye dönüşecek olan bir ilgi yaratır. B u iki kişi, ancak karşılıklı olarak yaptıkları muhtemel aktarımları hallettikten sonra birbirlerini oldukları gibi görebilirler. Ondan sonra dramatik ilişki, iki benzersiz bireyin yansıtmalardan kurtulmuş buluşması haline gelir. Bu, yakınlığın en uç noktasıdır.

Aktarırnın etkilemediği ilişki ender bulunur. Aşk ateşinin, aktarımı yakıp kül ederek kalplerin birleşmesini sağlaması ve gerçek bir senve-ben ilişkisinin kurulması müthiş bir başandır. Bir ilişkiyi yürütmekte olan eşlerden birinin bir şeyi gerçekçi durumda ifade etmesi ve diğerinin bu ifadeyi aktanm durumunda algılaması halinde, iletişim sorunlan ortaya çıkar. Bir boşanmayı kötü niyetli hale getiren şey, belki de, artık olağan davranmak zamanı geldiği halde, çiftlerin hala aktarım meselelerinin tuzağına düşmeleridir. Kişiler ancak birbirleriyle ilişki kurarken gerçekçi davranmayı başardıktan sonra birbirlerine karşı nıakul ve iyi yürekli davranabilirler. Daha sonra nihayet aralarında bir sen-v e-ben ilişkisi kurulabilir ve birbirleriyle arkadaş olarak görüşebilirler. Bir ebeveynin yüzü ortadan yiter ve onunla birlikte onca yıllık geçimsizlik boyunca bu çiftin gözünü bağlayan adrenalin salgısı da son bulur. Aktannıdan kurtulmak, çoğu zaman karşımızdakileri oldukları gibi kabul etmek için bir kapı açar. Arkadaş olabiln1ek için önce ayrılmamızıı gerekınesi ne üzücü bir ironidir.

B u üç ilişki kurma durumu ilahi olanla kurulan bağda da geçerlidir. Zihinselolarak Tanrı'ya inanabilir ama onunla şahsen ilişki kurmak için herhangi bir girişimde bulunmayabilir ve hayatımızı dinsel kurallara göre düzenlemeyiz. Bu, gerçekçi veya yüzeysel inançtır. Tannyı sahip olduğumuz veya sahip olmuş olmayı dilediğimiz babanın ödüller bağışlayan ve cezalar veren bir uzantısı ve emirlerine uyduğumuz takdirde bizi kutsayıp koruyacak bir varlık olarak hayal edebiliriz. Bu aktarımsal bir inançtır; kendisini inancına adamak suretiyle Tanrı ile bir sen-ve-ben birliği kurma deneyimi ve güçlü bir imanın erdemlerini hayata geçirme. Bütün bunları daha sonraki bölümlerden birinde ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Bilinçsiz aktarımlanmız yüzünden, yalnızca ender, ihtiyatsız anlanmızda gerçek sen-ve-ben ilişkileri içindeyizdir. Bu, karşıınızdakini taİnamen olduğu gibi gördüğümüz ve onun da bizi taınaınen olduğumuz gibi gördüğü bir andır. Bir kadın bizim için anne ya da baba anlamı taşımaktan kurtulmadığı sürece, onu gerçek kimliğiyle algılayamayız. Bir erkek bizim için anne ya da baba anlamı taşımaktan kurtulmadığı sürece, onu gerçek kimliğiyle

algılayamayız. İster Tanrı olsun, ister insanlar, herkes yalnızca kendisi olmadığı sürecetam bir ilişki içinde değilizdir. Bunun nedeni büyümenin ilk koşulu olan ebeveynlerimizden kopuşun henüz gerçekleşememiş olmasıdır. Başkalarının hayatımızdaki belli kişilerin yerini doldurmasına ihtiyaç duyduğumuz sürece, aile evini henüz terk edememişiz demektir.

GerçekSen, GerçekBen

Alfred North Whitehead hayatın sayısız anlık, kesintili olaylar silsilesinden oluştuğunu ileri sürmüştü. Whitehead her anı bir "hakiki olay" olarak adlandırır. Belki de sen-ve-ben deneyimi de, evrendeki bütün gerçeklikler gibi, sadece böyle bir "hakiki olay"dır.

B ir başkasına yaptığımız aktarırnda, o kişi bizim bilinçaltımızın ve tarihimizin taşıyıcısıdır. Gerçek bir sen-ve-ben anı, aktarımların ve yansıtmaların yok olduğu ve yalnızca karşımızdakini olduğu gibi gördüğümüz andır. Bu gibi anlarda dikkatli, şefkatli, onaylayıcı, takdir edici ve karşımızdakini kontrol etmek için herhangi bir girişimde bulunmak yerine olduğu gibi olmasına izin veririz. Karşımızdaki kişiyi, söylediklerini ve hissettiklerini olduğu gibi algılamaya açığızdır. O da, bizim tarafımızdan gerçekten sevildiğini ancak böyle hisseder.

Böyle anlarda savunmasızızdır çünkü gerçekten orada olmamıza İzin verecek kadar geçmişimizi arkamızda bırakırız. Sevgi, en iyi şekilde, iki tarafın da geçmişlerin4en gelen hiçbir hayaletin gizlenmediği bir ortamda birbirleriyle karşılaştıkları zaman ortaya çıkar. Ancak o zaman yakınlık kurmak için uygun bir ortam oluşur.

Bu tür sevgi anları ruhumuzun, belki de uzun zaman önce yanlış şekillenmiş veya hasar görmüş olan iç dünyasını onarır, iyileştirir ve yeniden inşa eder. Ondan sonra, yavaş yavaş ve utangaççа bile olsa, kendi çabalarımız ve başkalarının bize gösterdiği onaylayıcı sevginin birleşimi sayesinde kendimize

değer vermeye ve kendimizi makul bir şekilde değerlendirmeye başlayabiliriz. Farkındalığımızdaki ve kendimizi tammlama biçimimizdeki bu gelişme, başkalarına da aynı

şekilde onaylayıcı sevgi göstermemize olanak verir. Buradaki paradoksun güzelliği, almamızda ve bu sayede vermeyi öğrenmemizdedir. Bu, samimiyetin, yakınlığın getirdiği güvenin bir sonucudur. Yeni bir şey öğrenmemiz gerekmez, yenilememiz yeterlidir; yeni hiçbir şey vermemiz gerekmez, yalnızca geri vermemiz yeterli olur.

Gerçek bir sen-ve-ben ilişkisi içindeyken, dikkatli ve zorlayıcı olmayan bir tutum içindeyizdir; tıpkı doğadaki şeylerle olan ilişkimizde olduğu gibi. Bir huş ağacına, karaağaca benzese daha iyi olacağını söylemeyiz. Hiçbir gündemimiz olmaksızın, onunla bütünleşmeye dönüşen bir takdir duygusuyla bakarız ağaca. "Bu huş ağacına bakmayı seviyorum", "Ben bu ağacım"a, daha sonra da "Ben ve bu huş ağacı, her ikimizi de aşan ve saran bir gizemi aralıyoruz"a dönüşür. Böyle anlarda, benliğin kendini abartmak veya egemen olmak arzusu yoktur. Artık ne aktarım tarafından tahrik edilir, ne de savunma mekanizmaları tarafından savunulur. Bunun yerine, çeşitli özgürlüklerin basit bir bütünlük içinde işleyişi vardır.

Kendi tanımlamalarınıızın bize engel olnıaszna izin venneden başkalarıyla nasıl ilişki kurarız?

B unun yolu; korku, arzu, yargılama, yorumlama, denetleme isteği ve kuruntular gibi benliğimizin zihniyetine ilişkin şeyleri işe karıştırmadan karşımızdakini dikkate almak, kabul ve takdir etmek, şefkat göstermek ve olduğu gibi olmasına izin vermekle gerçekleşen bir varoluştan geçer. Bu türlü bir varoluş, bizi insanları sınıflara veya kategorilere ayırmaktan kurtarır. O zaman başkalarını (onların farkında olarak) sevebilir ve tanıyabiliriz: Belki de farkındalık yalnızca bir uygulama değil, aynı zamanda bize karşı da gösterilmesini istedigimiz bir şeydir. Zihnimizin doğasıyla ilgili olduğundan zihniyetimizi ortadan kaldıramayız; fakat bunları iç dünyamızın öznesi ve dayanağı

yapmayabilir, paranteze alabiliriz. Kafa yapımızın gereklerine göre davranmaktan vazgeçtiğimiz ve bunlarla ilişkili tepkilerimizi fark edip, adını koyduğumuz zaman bunu başarırız. Farkındalık meditasyonu, bunu başarmamıza yardımcı olur. Bir ilişkide, farkında bir şekilde bir sorunun başına oturabilir ve sorunun neye ilişkin olduğunu görmek için zihniyetimizi bir

kenara bırakabiliriz: "Korkularımın, yargılamalarımın, düzeltme ve kontrol etme ihtiyacımın, soruna bağlı yanılsamalanmın, sorun çerçevesindeki aktarımlarımın yarattığı katmanları kaldırdığım takdirde eşimle/sevgiliınle yaşadığım bu sorun tam olarak nedir?"

Zihniyet kavramsal zihnin alışkanlıklarıdır. Farkındalık, zihniyetin etkisini azaltır ve bizi ikilikten kurtarır; çünkü farkındalık yalnızca şimdi ve burada olanı gerçek kabul eder. Zihniyetin "oraya" ilişkin korkulan veya "bir başka yerde" olmayı dilernesi gibi müdahaleleri ortadan kalkar. Geçmiş veya gelecek dikkati dağıtmaz; aktarımlar durumu karmaşıklaştırmaz. Yalnızca şimdi vardır. Sevecenlik göstermek bizi geri kalan ayrılık duygusundan kurtarır. Böylece, ruhsal çalışmalarımız bizi yansıtmalardan arınmış bir şekilde ilişki kurmak konusunda daha becerikli ve dolayısıyla daha sevgi dolu bir hale getirir.

Seni bütün varlığınla, olduğun gibi kabul edebilir miyim, yoksa aktarlmlarımın arkasına saklanmaya devam mı edeceğini?

Gerçek benlik, mutlak kimliğini ortaya sermeden önce doğru koşulların oluşınasını bekler. Hepimiz şunları söyleyecek birini bekleriz: "Ben yalnızca benim ve sen de yalnızca kendinsin ve bu harika bir şey." Bu sevecen ama tamamen anlık sen-ve-ben çok dokunaklı bir ironi içerir: Birbirimizde en çok ihtiyaç duyduğuınuz şeyler, aynı zamanda en kısa ömürlü ve fani olan şeylerdir. Ama bu kimsenin suçu değildir. Geçicilik, gerçekten g~lişim içinde olan bütün sen-ve-ben ilişkilerinin bir gerçeğidir.

Budistlerin geçicilik inancı bu evrensel kavrayışı yansıtır. Farkındalık da öyledir; çünkü genellikle değişmez gibi görünen koşullardan nihayet kurtulduğumuz zaman her an'ın bilincinde olunarak yaşanır. Koşulsuz sevgi ancak böyle şartlandırmalardan bağınısız anlarda mümkün hale gelir.

Bir cebir terimi, sen-ve-ben ilişkisindeki farkındalık anlarını daha eksiksiz bir şekilde anlamamıza yardım edebilir. Bir asimptot, bir çizgiye gittikçe daha fazla yaklaşan ama *çizgiye asla değmeyen* bir eğridir. Asimptot sözcüğü, Yunanca'da "asla kesişmeyen" anlamına gelir. Belki de bu en mahrem anlarda neler olup bittiğinin daha açık bir ifadesidir. Gittikçe yaklaşır ama asla ben-senim deneyimini yaşayamayız. En iyi ihtimalle buna oldukça yaklaşmayı ba-

şarırız. Bu cebirsel terim, bir başkasını gerçekten olduğu gibi tanımanın ve herhangi bir anda bütün varlığımızla orada olmanın, nasıl inlidinsıza yakın olduğunu fark etmiş olanlanmıza umut verir. Tam bir birleşme, üzerinde düşünülmemiş bir algı, koşullanmış bilinçten tamamen kurtulma olanağı yoktur; ama yine de aşama kaydetmeye devam ederiz. Zihniyetimizi, aktanmlanmızı ve yansıtmalanmızı, olan biteni doğru algılamamızı sağlayacak kadar uzun bir süre paranteze alabilir ve bunun sonucunda olanlarla yetinebiliriz.

Farkındalık, olanları an be an fark etme durumudur, dolayısıyla kısa süreli oluşu anlaşılır bir durumdur. Farkındalık, hayatın geçiciliğine uygun bir yöntemdir. Farkındalık hali, bu geçici dünyada sevmemize yardımcı olur. Biz insanlara ilişkin en dokunaklı şeylerden biri de, her şeyin geçici olduğunu ve birbirimize ancak çok yakınlaşabileceğimiz ama asla bütünleşemeyeceğimiz gerçeğini anlamamızarağmen, bu bilginin bizi bütün gücümüzle sevmekten, birbirimizle Sheakespeare 'in "çelik çemberler" adını verdiği bağlar kurmaktan alıkoymamasıdır. Bu; mantıksız, hatalı, aptalca ya da trajik değildir. Bu; gelip geçici olaın, koşulsuz sevgimizle geçersiz kılma yolumuzdur. Bu; aşıklar varlığını sürdürse de sürdürmese de, aşkın varlığını sürdürmesinin yoludur.

Ne olursa olsun, hiçbir an asla önemsiz değildir çünkü her an aydınlanmaya giden çıkışa işaret eder. Aslına bakılırsa, uyanış dediğimiz şey Buda'nın "nirvana" dediği koşullanmamış zihne ulaştığımız bir andır; o an zorunluluklardan mutlak kurtulmuşluk,

mantıksız korkularımızı ve bağımlılık yaratan arzulanmızı tamamen geride bırakmış olmaktır.

Uygulama
Varlık, Farkındalık ve Sevecenlik

İşte size aktanmlannızı halletmeye başlamak için yardımcı olan psikolojik alıştırınalar. Bu basamaklar, eşimizle birlikte yapmamız halinde ilişkimizdeki sorunları çözmek için kullandığımız

aşamaların aynısıdır. Bunlar yaşadığımız anda var olmanın, farkındalığın ve şefkat duymanın önkoşullarıdır.

- 'Öncelikle karşımızdaki kişilere ilişkin fiziksel gerçeklerin farkına varmakla başlarız: Ayakta duruyor, konuşuyor, kollarını sallıyor, sağa doğru bakıyor. Yalnızca şimdi-veburada olana yönelik bu ısrarlı odaklanma alıştırması, aktarımı yarıp geçmenin bir yoludur; çünkü yansıttığımız şeylerin bizi yoldan çıkarmasına izin vermeksizin, dikkatimizi o anda olan şeylere yoğunlaştınnz. Yansıtma her şeyi kesin ve değiştirilemez hale gc:tirir gibidir; "şimdi ve burada"ya yönelik dikkat, bize her şeyin nasıl da durmaksızın değiştiğini gösterir.
- Buna bağlı olarak karşımızdaki kişiye gerçekten ne hissettiğini, ne söylediğini sorarız veya söylediklerinden bizim ne anladığımızı tekrarlarız ki, karşımızdakini doğru anladığımızdan emın olalım. Ona kendisini doğru anlamış olup olmadı""' ğımızı sorarız. B unu yapmak, gerçekliğe sızmış olabilecek herhangi bir kuruntu veya aktarımı ortadan kaldırır.
- Mümkün olan her an aktarımımızı bilinçli hale getiririz ve aktarımlanmızın öznesinin aslında hayatımızda daha önce

olup biten olayların bir yan ürünü olduğunu kabul ederek, aktarımımıza yoğunlaşırız. Kendimize, "Bu kadınlbu adam kime benziyor?" diye sorarız.

- Karşın1ızdakilerden onlara ne gibi aktarırnlar yaptığımızı düşündüklerini bize açıklamalarını isteriz.
- Başkalarında bulmaya çalıştığımız şeyin, çocukluğumuzda eksik kalan şeyolduğunun farkına varırız. Aynı anları nasıl yeniden yaşamaya ve böylece eksiklerimizi gidermeye veya halletmeye çalıştığımıza dikkat ederiz. Bunları sadece bilinçli bir şekilde görmek ve adını koymak bile yanlışlıklar komedyamızı çözümlernekte, katlanarak büyüyen bir etki yapar.

Birinci bölümün sonundaki alıştırmada tarif edildiği gibi; kendimizi aktarımlarınızın adını koymaya, üzerinde çalışmaya, çözümlemeye ve bütünleştirmeye adarız.

Aktarımlarımız araya girmeden, karşımızdaki kişi için gerçekten orada olmayı öğrenmek; öncelikle, karşımızdaki kişiyle birlikteyken, bütün varlığımızla orada olmak için, sürekli olarak çaba gösterme kararlılığı gerektirir. Ondan sonra sahiden orada olarak başkalarıyla birlikte olduğumuzda, aşağıdaki listede yer alan maddeleri gerektiği şekilde yerine getirip getirmediğimize dair işaret koyarak kendimizi kontrol edebiliriz.

Karşımdakine dikkat ediyor muyum, yoksa bir sonraki aşamada ne söyleyeceğimi mi planlıyorum. Açık olmaktan ziyade savunma halinde miyim? Karşımdakinin duygularının ve vücut dilinin de farkında mıyım, yoksa yalnızca söylediği sözcükleri mi duyuyorum?

Karşımdaki kişiyi olduğu gibi kabul ediyor muyum; yoksa. tarzını veya yaşam biçimini mi yargılıyorum?

Onu takdir ediyor muyum, yoksa onu olduğundan değersiz veya aşağı mı görüyorum? Onu değerli ve sevilmeye layık

buluyor muyum? Hayatımdaki yerine önem veriyor muyum, yoksa onu çantada keklik mi sayıyorum?

Ona karşı sevecenlik hissediyor muyum, yoksa yakınlık kurmaktan korktuğum için kendimi ondan uzak mı tutuyorum? Uygun yollarla sevgimi fizikselolarak da ifade ediyor muyum? Ona sarılarak ve dokunarak da yakınlık gösteriyor muyum; yoksa bunu yalnızca cinsel ilişki esnasında mı yapıyorum?

Onun kendisi olmasına izin veriyor muyum; yoksa seçimlerini ve hayattaki yönelimlerini eleştirerek onu kontrol etmeye mi çalışıyorum?

Karşımızdaki kişinin olduğu gibi olmasına izin vermek konusunda zorluk yaratan iki yaygın otomatik davranış tarzı vardır:
Bir şeyi ya da bir kişiyi cazip buluruz ve onu elde etmek ister,

ona yapışırız. Bu bağımlılıktır, sonucu ise muhtaç alına duygusudur. Diğer seçenekte ise korkarız, karşımızdakini itici buluruz ve kaçmak isteriz: "Çıkarın beni buradan!"

Gerçekten orada bulunduğumuz zaman, kendi iradesiyle gelip gitnıesine izin vermek için bir şeyi ya da kişiyi elde etme çabasından veya ona yapışmaktan vazgeçeriz. Hala başkalarıyla ilişki ve bağ kurabilme yeteneğini sürdürür ama bağımlılık yaratan yapışıp kalma halinden kurtlflunız. Örneğin, bir ilişki içinde denetleyici olmaktan ziyade rahat bir tutumla var oluruz, dolayısıyla karşımızdaki kendisini özgür ama bize bağlı hisseder.

Kendimize sadece olup bitenlere odaklanarak orada durma ve
olanların içimizde yaratacağı her türlü duyguyu hissetme izni vererek, "çıkarın beni buradan" kaçışından kurtuluruz. Duygulanmızı bastırdığımız veya gerçeklerden saklandığımız zaman; kendimizi ve dünyayı saldırgan bir şekilde kontrol etmeye çalışıyoruz demektir. Örneğin, sağlığımızın ne durumda olduğunu öğrenmekten korkarız ve bu yüzden de gerekli testleri yaptmnayız. Böyle yapacağımıza cesaretimizi toplayıp testleri yaptırabilir ve bunun yaratacağı bütün duyguları yaşayabiliriz.

- Her gün meditasyon yaparak farkındalık alıştırması yapılır; bu esnada sessizce oturulur ve hoş ya da nahoş diye tepki gösterilmeden düşüncelerin akışı izlenir. Doğal eğilimimiz hoş düşüncelerden keyif almak ve nahoş düşünceleri de yok saymaktır. Bütün düşüncelerimize eşit muamele yaptığımız zaman günün akışı içinde ortaya çıkan düşüncelerimize yapışıp kalma ya da onlan görmezlikten gelme yönündeki eğilimimiz zayıflamaya başlar. Hoşumuza gitmeyen şeylere anlayış gösterebiliriz ve hoşumuza giden şeylerin bizde bağımlılık yaratması gerekmez. Düşüncelerimizle farkında bir şekilde ilgilenmek, hayatta huzur bulmamıza, fırtınalar ve gerilimler karşısında sükfınetle davranmamıza yardımcı olur. Aktık hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeyler tarafından yönlendirilmeyiz. Artık koşullanmış kişiler olmaktan çıkar, olup bitenleri bütün boyutlarıyla, koşullanmamış bir şekilde algılayan kişiler helline geliriz.

Gündelik düşüncelerimizde çok sık yer bulan zihinsel kahplarımızdan da vazgeçeriz: Başımıza gelebileceklerden duyduğumuz korkulardan, yürümeyen şey leri sürdürme arzusundan, başkalarını yargılamaktan, başkalarını kontrol etme girişimlerinden veya hayatın yolumuza çıkardığı sıkıntıları kontrol etn1ekten vazgeçeriz. Son olarak, hayatı ve başkalarını oldukları gibi kabul edip sadık kalmak yerine, hayallere dalmaktan vazgeçeriz. Meditasyon sırasında yaşadıklanmızı hayatımıza uygularız; hem bilişsel, hem de davranışsalolarak. Farkındalık, etilçetlemeden dikkate almaktır ve bu yönüyle bizi bilişsel olarak etkiler. Zihinsel kalıplar "hakkındaki düşünceler"dir. Farkındalık nasıl düşündüğümüzü anlamaktır. Düşünmenin ve gerçekliğin nasıl yapılandığını görmeye başlar ve şefkatle gülümseriz. Zihinsel kalıplar arzuya veya korkuya dayalı gerginliklere, reaksiyonlara neden olur. Farkındalık duygusal deneyimlerimizi başkalaştırır ve dolayısıyla bu türlü zorlanmalar nedeniyle tepki göstermeksizin orada olabiliriz. Zihinsel kalıplar, hoşuna giden şeyleri arar ve hoşuna gitmeyen şeylerden kaçınır ve böylece deneyimi kontrol altına almaya kalkışır. Farkındalık, bize her türlü deneyim karşısında anlayışlı olmanın yollarını

gösterir ve böylece korkulanmızdan kurtulabilir, arzulanmıza daha az boyun eğebiliriz. Alışılagelmiş kaçış yöntemleri olanlara açık olmak için terk edilir. Hayatımıza giren bu sürekli devinen yeni bakış açısı bizi yansıtma ve aktarırn yapma ihtiyacından kurtarır.

Geçmişi bugünden ayıramaz, silemeyiz. Buna rağmen, farkındalık sayesinde geçmiş deneyimlerimizi çevreleyen aktarırnlar tarafından gözümüz bağlanmadan veya onlara yapışıp kalmadan, şimdiyle ilişki kurabiliriz. Bilinçli bir şekilde kendimizi aktardığımız geçmişten, korktuğumuz veya arzu ettiğimiz gelecekten koparabilir; onlarla özdeşleşmemeyi başarabiliriz. Bunu, olanların bizde eğlenme ya da direnç duygusu yaratmasına izin vermeden, düşüncelerimizi tanımlayarak ve adrenalin salgılamamıza yol açan tepkiselliğimizi yatıştırarak yaparız.

- *Sevecenlik (metra)* uygulaması Budizm'de kendimiz ve başkaları için çok değerli dört armağan dileyebilmek için kullanılan bir yoldur: sevgi, merhamet, neşe ve sükunet. Bunların her birini, her defasında bir tane olmak üzere, önce kendimiz, sonra sevdiklerimiz, sonra kayıtsız olduğumuz insanlar, sonra sorun yaşadığımız kişiler ve son olarak da bütün varlıklar için isteriz. Sevgi çemberimiz böylece kalplerimizden çıkar ve bütün insanlığı saracak kadar büyür. Bizi birbirimizden ayırıyor gibi görünen şeyler, şimdi gerçekte olduğu gibi görünür; .her şey bir bütündür. İnsanlığın ortak hedefi olan mutluluk, hepimizin bir ve tek olduğunu kavramamızı sağlar.

  Aynı uygulamayı bizi incİten veya huzurumuzu kaçıran kişiler için de sevecen düşünceler yayarak yapabiliriz.

Sevecenlik hissetmek, kendimizi savunmamızın yerini tutacak bir tercih değil, bir eklemedir. Kendimizi "savunuruz" ve başkalarıyla olan ilişkilerimizi, onların da aydınlann1aya giden nitelikleri bulmasını dil~yerek tamamlarız.

Sevecenlik uygulamasını çeşİtli şekillerde yapabiliriz. Sevecenlik, bütün varlıklara karşı dostluk ve içtenlik hissetmektir.

Sevecenlik, davranış biçimlerimizde de kendisini gösterir. Yalnızca kendi çıkarlarımızı değil, başkalarının iyiliğini de gözetecek şekilde davranırız.

Sevecenlik, birinin mutlu olduğunu fark ettiği zaman onunla birlikte mutlu olur; onu kıskanmaz.

Sevecenlik, acıyla karşılaştığında, merhamete dönüşür. Sevecenlik, insanların ne denli mutsuz ve denetimden çıkmış olduklarını görüp dehşete kapıldığında, sükunete dönüşür ve onlar için de sükunet diler. Demek ki, sevecenlik, aynı anda hem başkalarının duygularını bizzat hissetmemizi, hem de onlara elimizi uzatmamızı sağlar.

Kavran1larımıza, önyargılarımıza ve inançlarımıza tutsak olmak yerine kim olduğumuza ilişkin saf gerçeği görebilmek için

farkındalığı ve şefkati birleştiririz. Açık olmaya açık bir şekilde dururuz. Mükemmel sevgi bu adsız ülkede gerçekleşir. Buranın dışında; yansıtmaların, aktarırnların ve beklentilerin sınırlı dünyasında sevmeye çalıştığımız zaman başarısız oluruz; çünkü aşkın doğabileceği yegane ülkeden sürgün edilmişizdir. Bu ülkenin milli bir adı, yerleşik bir dini, saf bir ırkı ve coğrafi sınırları yoktur. Orada, sevecenlik pasaportu ile aynı yerin üstünde ve aynı göğün altında yaşayan herkesi sevinçle karşılarız.

Sevecenlik uygulamaları içimizde yer ettiğinde; bir sorumluluk, hatta bir görev haline gelir. Ondan son,ra, başımıza gelen her şeyde ve başkalarının bize karşı gösterdiği her türlü davranışta daha çok sevmemize neden olacak bir fırsat görürüz. Her sorun ve her insan kalplerimizi açan bir neden olur.

Birbirinizi ve bütün dünyayı severek ve kucaklayarak, burada, yeryüzünde küçük bir cennet yaratın. Değerli arkadaşlzklarınızı koruduğunuz sürece, gündelik hayatın zulrnü, kaosu ve acısı, ebedi müken1mel sevgi hayalinizi karartamaz.

Aziz Aelred

İnsan kurallara sığmaz!

4

Tepkiler ve Tepki Gösterme

Kişiler, Ev Hayvanları, Yerler ve Şeyler

Ana babasının gelen aramaya cevap vermek amacıyla kendisiyle ilgilenmeye ara verdikleri bir çocuk için cep telefonu ne anlam taşır?

Genellikle boş veya birayla dolu bir buzdolabı bir çocuk için ne anlam taşır?

Bir zamanlar ana babası çalıştığı için evinin kapısını kendi anahtarıyla açarak evine girip çıkmış bir çocuk olan bir yetişkin için televizyon ne anlam taşır?

Aktarım kişilerle sınırlı değildir. Aktarım bizimle herhangi bir hayvan, olaylritüel, yer veya şey arasında da gerçekleşebilir. Bizler, şeylere de duygu yüklü anlamlar atfederiz.
Yeni yürümeye çalışan bir çocuk annesinden uzaklaşır ama yanında onun sıcaklığını ve belki de kokusunu taşıyan bir battaniyeyi taşır.

Böylece kendisini güvende hisseder. Battaniye veya oyuncak ayıya "geçiş nesnesi" denir. Bir şey, ilgi ve güvenlik anlamına gelen bir metafora dönüşür.

B ütün hayatımız boyunca bizi rahatlatması ve varlığımız için gerekli olduğuna inandığımız bağlantılan sürdürmesi için geçiş nesneleri kullanınız. Sahip olduğumuz şeylerden sanki benliğimizin uzantılanymış gibi söz eder, onlara öyle davranırız. Eşyalanınızı, bazen ilişkilerimizi veya çocuklanmızı bir güvenlik duygusu yaratmak için kullanırız. Tanrıyı bizi gözetleyen veya koruyan bir insan gibi hayal ederiz. Bütün bunlann hepsi metafor ve aktarım çeşididir.

Bir ev hayvanı, bir araba, bir çocuk asla tamamen yitirmek istemediğimiz çocukluğumuza ilişkin kritik öneme sahip bir ilişkiyi yeniden yaratabilir ve temsil edebilir. Aslına bakılırsa bu dünyada bulunmamız da kurulmuş bir bağlantı; ana babamızın cinsel ilişki kurması yüzündendir. Aktarırnın gösterdiği kadarıyla, hayatımızdaki her şey birbiriyle derin ve yaygın bir

şekilde bağlantı halindedir ve bu birbirleriyle bağlantılı bütünü, psikolojik ekoloji olarak adlandırmak mümkündür.

Yetişkin hayatımızda da bazı *şeylerin* çocukluğumuzda sevdiğimiz oyuncak ayımız gibi olduğunu ve onlara tutunmanın bize bir güvende olma duygusu verdiğini biliriz; örneğin bir yüzük, bir tespih, bir fotoğraf, bir hatıra. Bu bir zayıflık göstergesi değil, şeylerin kesinlikle anlamları olduğunun farkına varmaktır; şeyler öylesine mükemmel bir şekilde anlamlı olabilirler ki, zor zamanlarımızda onlardan destek alabiliriz. Sorunlar, nesneler büyülüymüş gibi davrandığımızda veya yetişkin hayatımızın açnıazlarıyla mücadele etmek için harekete geçme sorumluluğumuzun yerini aldıklarında çıkar.

Belki öğrenciliğiniz falanca şehirde geçti ve şimdi o günleri hasretle anıyorsunuz. Orayı özgür ruhlu bir yaşam tarzıyla bağdaştırıyor ve eğer oraya giderseniz o coşkulu özgürlük duygusunu yeniden bulacağınızı hayal ediyorsunuz. Aslında, gençliğinize dair bir duyguyu bir şehre aktarıyorsunuz. Bu şehir aktanm yüzünden bu kadar değerli kalmıştır; bizim için hala o kadar harika bir yer olduğu için değil. Biz yaşlandığımız zaman, "Ah o eski ... " artık o aynı eski değildir.

Yiyecekler de duygulara ilişkin aktarımların bir parçasıdır. Belki de, "avunma yiyecekleri" adını verdiğimiz yiyecekler sayesinde, çocukluğumuzdaki sıcak duygularla yeniden bağlantı kuruyoruz. Çocukken kendi başımıza aldığımız balonlu çikletle, evde anne-babamızın ya da büyükanne-büyükbabamızın bizi beslemek için sunduğu özel yiyecekler arasındaki farkı biliriz. Her ikisi de aynı döneme aittir ama yalnızca ikincisi hftHi daha güçlü bir duygusal etki barındırır. Sağlam ve güvenilir bağlar kapsamında bize verilmiş yiyecekleri yediğimiz zaman avuntu buluruz.

Tatiller de aktarım için bir gizilgüç içerir. Çocukluğumuzun yılbaşı gecelerini neşeyle veya belki de hayal kınklığıyla hatırlarız. Şimdi ne zaman yılbaşı yaklaşsa kendimizi ya aşırı

derecede heyecanlı ya kasvetli ya da her iki duyguyu aynı anda hisseder halde buluruz.

Hayatımızın ilk dönemlerinde yaşadığımız deneyimler hala şimdi ve burada olana karşı gösterdiğimiz tepkileri belirler. Yılbaşı örneğinde, alma ve verme sonın1arıyla karşılaştığımız kadar, gitme ve gelme sorunlanyla da karşılaşırız; bunlar çoğu insan için sorunlu alanlardır. Çok fazla aldığımızı veya yeterince almadığımızı hatırlanz. Bilinçaltımızda bu deneyimin bedensel bir yankısını taşırız ve bu yankı her aralık ayının sonunda, duygusal tepkiler olarak kendisini gösterir; ta ki biz çözümleyip arkamızda bırakana kadar. Yıl:'" başı, ancak biz bunu yaptıktan sonra; şimdi bulduğumuz ve yılbaşına yakıştırdığımız, geçmişin çağrışımlarından bağımsız içerikleri ve anlamları olan yeni bir tatil haline gelir. Bu, yılbaşını şimdiki haliyle bizim için her neyse o olarak yaşamak demektir, bizim için geçmişte taşıdığı anlamıyla değil.

Ev hayvanlarıda kesinlikle aktarımın hedefidir. Bir köpek bizi rahatlatacak, bize bir bağlılık duygusu yaşatacak, bizi koşulsuz olarak sevecek, bizi yalnız bırakmayacak, bizi neşelendirecek, bize sadık kalacak ve sevildiğimizi hissettirecek, koşulsuz sevginin beş temel öğesini bize pek çok insanın verebileceğinden daha iyi sağlayacaktır: dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi.

Ev hayvanlarımızı bazen çocuklarımız, bazen eşimiz gibi, insanmış gibi görürüz. Onlara bağlanır, güvenlikleri ve sağlıklan

için derinden kaygılanırız. Mutlu olabilmemizde önemli rol oynamaya başlarlar. İnsani gereksinimler bir hayvan tarafından karşılanır. Bütün bunlarda hiçbir yanlışlık yoktur fakat aktarımın boyutlarını fark etmemizde yarar vardır. Karımız ya da kocamız bizi terk ettiği zaman hissettiğimiz yalnız bırakılmışlık duygusunun ne kadarını köpeğimizin varlığı ve sadakati telafi etti? Köpeğimizin her zaman *bizimle birlikte* olacağına, insanların yaptığı gibi bizi *bırakıp gitmeyeceğine* güvenebiliriz. Belki de köpeğimizin sadakati, hayatta birinin bizimle olduğunu bilmenin yarattığı bir güvenlik duygusu sağlar. Aktarım, ondan sonra hayatta neler yitirdiğimizi anımsatan bir şey haline gelir. Bu ayrıca, üzücü kayıplanmızı o denli güven verici bir şekilde ve

isteyerek telafi eden ev hayvanlanmıza ne kadar müteşekkir olmamız gerektiğini hatırlatan bir şeydir.

Bir ev hayvanına çok güçlü bağlarla bağlanabiliriz. Zihnimiz ve sözcüklerimiz şöyle der: "Aman, elbette biliyorum biz farklıyız ve o yalnızca bir ev hayvanı." İçten içeyse, köpeğimizi önemli birisi, ailenin bir ferdi gibi hissederiz. Sonra, ev hayyanımıza yönelik aşağılama ve reddedişleri kişiliğimize yönelik gibi algılanz. Bu bizim açımızdan doğruların ve yanlışların geçerli olduğu bir alan değildir. Ruhumuzun bir parçasını köpeğimize aktararak ondan vazgeçtiğimiz zaman artık yalnızca insanların bize nasıl davrandıkları değil, köpeğimize nasıl davrandıklarıyla ilgili olarak da kendimizi kötü hissederiz ve bu gerçekle başa çıkmak, yetişkin olarak bizim sorunumuzdur.

Ev hayvanlanmıza -veya çocuklarımıza- karşı yaklaşımlarımız ve onlara nasıl davrandığımız, çocukken bize nasıl davranılmış olduğuna ilişkin kimi şeyleri açığa serer. Örneğin, evimizin yanından bir başka köpek geçerken köpeğimiz şiddetle hav lar. Köpeğiinizi bu kadar öfkelenmemesi için eğitmek üzere çaba göstermiştik. Köpeğimiz böyle havladığında onu banyoya yollanz, belki de bu, çocukluğumuzda öfkelendiğimiz zaman ana babamızın bizi odamıza yollamasına karşılık gelen bir şeydir.

Bir başka örnek çok daha İnceliklidir. Evimizde, özellikle yalnız yaşıyorsak, büyüdüğümüz evdeki gibi bir insan kalabalığı olmasına ihtiyaç duyabiliriz. Çocukluğumuzda ailemizin dört üyesi

bulunduğu için de şimdi iki köpek, bir kedi alarak evin nüfusunu dörde tamamlarız. Bunun bir diğer göstergesi de ölen bir ev hayvanının yerine hemen yenisini alma ihtiyacı olabilir. Bu, acı duymaktan kaçınına çabasına benzer ama gerçekte bilinçsizce evde yaşayan "gerçek" birey sayısını yeniden sağlamaya çalışıyor

olabiliriz. Bu şekilde aile bireylerinin sayısı eksiksiz olur ve kendimizi daha az yalnız hissederiz.

Son olarak, kendimize hayvanların mitolojideki destansı yolculukların önemli birer, parçası olduklarını hatırlatırız. Yeraltı dünyasına giderken köpeklerin insanları koruduğu düşünülür ve yeraltı dünyası, bilinçaltının bir simgesidir. "Eski Yunan' da yeraltı dünyasının koruyucusu bir köpektir. Çağdaş öykülerde Dorothy'yi üz ülkesine gitmeye kışkırtan ve sihirbazın gerçek yüzünü görmesine yardın1 eden bir köpektir. Alice' e, bilinçli hayatlarının gerisinde olanları göımek isteyenlerin gittikleri yerde, yeraltındaki harikalar diyannda rehberlik eden beyaz tavşandır. Tıpkı Harikalar Diyarı'ndaki Alice gibi, biz de ancak bu gizli yerlere giderek beklenmedik yönlerimizi keşfedebiliriz .

Aktarım işyerinde de Vardır

Çalışanlar, çocukluklanndaki güç sahibi karakterlere veya başka işyerlerinde yaşanmış durumlara ait yaklaşım ve duygularını şimdiki patronlarına aktarabilir. Örneğin, birisi şimdiki zorba patronu yüzünden, çocukluğunda kendisine zorbalık etmiş bir kişiyle olan deneyimlerini yeniden yaşayabilir.

Çalışanlar aşırı ölçülerde onaylanına arayışı içine girebilir veya tam tersine asi ve saldırgan olabilirler. Geçmişteki otorite sahibi karakterlerle yaşanan deneyimlere dair yarım kalmış duygular, işyerlerinde kendisini açığa vurur.

Eğer yöneticiler çalışanlarına çocuk muamelesi yapıyorsa ana babalarının çocukken kendilerine gösterdikleri davranış biçin1lerinden kaynaklanan bir aktarırnın etkisinde olabilirler. Bir patron yalnızca işin yapılmasıyla yetinmeyip, üstüne bir de kişisel sadakat talep edebilir.

Eğer bir yönetici işyerinde çalışanların insani ihtiyaçlarını karşılamakta başarısız ka1ıyorsa bu da büyük ölçüde bir aktarım durumu olabilir.

Bir yöneticinin bir çalışana gerçekçi bir tarzda davranışı da çoğu zaman kızgınlığa yol açar; çünkü soğuk ve alçaltıcı olarak algılanır. Böyle bir algı, çalışanın yöneticiden kendisine ana babası gibi hoşça, hatta sevgiyle davranmasını beklediği bir aktarımın işareti olabilir. Aslına bakılırsa insanlar gereğinden fazla iş icabı bir tutumla iletişim kurduklarında, karşılarındaki kişiler kendilerini sen-ve-ben ilişkilerinde olduğu gibi saygıdeğer özneler gibi görmek yerine nesne gibi hissetme eğiliminde olurlar. İnsan soyu olarak bizler, hayatın gerçekleri bunu vaat etmese bile, bütün etkileşimlerimizde sevildiğimizi hissetmek isteriz. Ne olursa olsun, işyerinde saygı görme talebi bütün diğer ilişkilerde olduğu gibi gayet makul bir taleptir.

İşyerimizin para kazanarak varlığını sürdüren bir işletme olduğunu biliriz; ancak aktarıılarımız yüzünden, bütün aile ilişkilerimizin bu ortamda da kendiliklerinden oluştuklarını hissederiz. Aynı anda işyeri yönetimi de iş iştir anlayışında ısrarlı olabilir. Bu durum, kolaylıkla, zıt bakış açılanyla ve çelişen arzularla hareket eden çalışan ve yönetici arasında çatışmalar çıkmasına yol açabilir. İşin ironik tarafı, Japon işletmelerinde kanıtlanmış olduğu üzere, çalışanların yönetime karşı aile bağı türünden bir bağlılık hissettikleri işyerleri, ticari açıdan da en iyi durumda olanlandır. İnsani değerlere bağlılığımız geliştikçe yalnızca kar ve iş tatminini amaçlamayan, aynı zamanda çalışanların mutlu 01- . masını ve gelişmesini de sağlayan işyerleri kurulacaktır.

Bir yöneticilpatron için çalışanlan arasında bir rekabet ortamını nasıl yaratabileceğini anlaınak önemlidir. Çalışanlann ve yöneticilerin kardeş rekabeti ve aktarım tepkilerine dair bilgi sahibi olması kesinlikle yararlıdır. Aktanm bilinçsiz kaldığı sürece gerilim yaratabilir. Aktanırı bir kez açığa çıktıktan sonra, işleri daha iyi hale getinnek için çabalanıaya başlayabiliriz.

Bir yönetici, lider olarak ne kadar sağlıklı ve güçlü ise, onu idealize etmemiz ve bir ebeveyne yakışan şefkat ve vefayla davranmasını bekleme ihtimalimiz o kadar fazladır. Ataerkil bir ilişki içinde koruyup kollanılmaya karşılık,

itaat etmeyi içeren zımni bir pazarlık yapılmıştır. En yaygın yönetim modelinde, iş güvenliğimizin sağlanmasına karşılık şirket politikalarına uyınan1ız beklenir. Bir yönetici, bizi gerçek insanlar gibi görmekte yetersiz kalır ve aşırı kontrolcü veya despotça davranırsa, ebeveynimize yapacağımız biçimde, ona isyan eder, onu idealize etmekten vazgeçer, öcü gibi görmeye başlarız. İlişkilerdeki aktarım bileşeni, ilişkilerin nasıl yürüdüğünü veya nasıl başarısız olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

Aktarırnın tuzağından kurtulduğumuz zaman eşimizin veya patronumuzun eleştirel sözleri üzerimizde o denli büyük etki yaratmaz. Diğer kişi üzeıimizdeki ailevi gücünü bir kez yitirdi mi, eleştiri girişimleri güme gider. Karşımızdakinin söylediklerini kendimize ilişkin hükümler olarak değil, onun kendisi hakkındaki delilleri olarak algılarız. Daha az tepkiselolmamız, aktarımın artık bizi güdülemediğini veya durdurmadığını gösterir (Aşağıdaki uygulamadan sonra eleştiri konusuna daha ayrıntılı olarak eğileceğiz).

Uygulama
İşyerinde

İşyerinde aktanm yapıp yapmadığımızı keşfetmenin basİt bir yöntemi çalışma arkadaşınıza veya patronunuza ilişkin iki olumlu ve iki olumsuz özellik düşünmektir. Sonra kendinize bu niteliklerin aile üyelerinizden birine, eski bir patronunuza/çalışma arkadaşınıza veya eski eşinize/sevgilinize uyup uymadığını sorun. Örneğin, yöneticiniz size karşı çok eleştirelolabilir ve yaptığınız hiçbir şeyle tatmin olmuyor gibi görünebilir. Annenizin de çok eleştirel olduğunu ve babanızı mutlu etmenin imkansız olduğunu hatırlayabilirsiniz. Patronunuz her iki deneyimin muhasebesini aynı anda yapmaktadır.

Yetişkinler olarak bu duruma nasıl tepki gösterıneliyiz? Eleştirildiğimiz için kendimizi üzgün hissettiğimiz zaman *duraklarız.*

Bizi üzen geribildirirnin içindeki *gerçek kırıntılarını* ararız. Vardığımız kanaati geçmişimizden bir konuyla *ilişkilendirir* ve buradaki enerji bağını hissederiz. Limbik/duygusal tepkimiz ondan sonra yatışır ve yerini bir aydınlanma anına bıralar. Başkalarıyla olan ilişkilerirniz esnasında, iç dünyamıza aİt bir işareti daha açığa çıkarken fark ettiğimiz için heyecan duyarız. İçinde bulunduğumuz duruma uygun düşmeyen bir şekilde yaşamayı bırakmamız için çıkan bu fırsatı *şükranla* karşılarız ve daha farkında olarak yaşadığımız anın içinde oluruz. Bazen bizimle başkaları arasında gerçek sorunlar yoktur, yalnızca bizim kendi sorunlarımız dönüp başımıza dert olmaktadır. O zaman da yapmamız gereken şey sorunun adını koymak, üzerinde çalışnıak, çözümlemek ve bütünleştirmektir.

Güç sahibi kişileri hala gözümüzde bu kadar büyüttüğümüz için kendiinize gülebiliriz. Yine de içimizde korkusuzluk vardır; şu örnekte olduğu gibi: Bir yerde oturmuş kahve içiyorsunuz ve içeriye yiriıii yıldır görmemiş olduğunuz, üçüncü sınıftaki öğretmeniniz giriyor. Masanıza geliyor ve sizi gülümseyerek selamlayacak yerde, sert bir şekilde, "Dik dur ve ellerini masanın üzerine koy!" diyor. Bu emre uynıak zorunda hissetmezsiniz; o ne amaçla yapmış olursa olsun, bunu bir şaka olarak algılar ve gülersiniz. Eğer amirane bir yaklaşıma bir anda böyle hayır diyebiliyorsak, başka koşullarda da, hiç olmazsa bir ölçüde aynı şeyi yapabiliriz. Yetkinin tamamen başkalarının ellerindeymiş gibi göründüğü zamanlarda bile, *hiç olmazsa bir ölçüde* bunu başarabiliriz.

Son olarak da çalışma ortamlarının dayatmacı davranışlar göstermek için her zaman güvenli yerler *olmadığınınfarkında olmalıyız.* Bazı iş türleri kolayca karşı çıkmaya izin vermez, hatta karşı çıkma olanağı vermediği yetmezmiş gibi açık yürekliliğe de izin vermez ve ortam hazırlamaz. Eğer bir işyeri sindirici ve gayri insani ise kendimize *daha uygun bir konum bulmak* bize kalmıştır. Eğer bunu yapmamız mümkün değilse sürüp giden gerilim yüzünden acı çekeriz, her ne kadar kesin bir çare olmasa bile, gerilim azaltıcı yöntemlerle kendimizi destekleyebiliriz.

Her gün işten eve tükenmiş bir halde dönmek, işyerindeki entrikalar yüzünden son derece endişeli olmak, çalışma

arkadaşlarından ve yönetimden saygı görmemek türünden şeyler işyerlerini

cehenneme çevirir. Bu tür işyerleri, özsaygılannı ve sağlıklannı korumak isteyen kişiler için uygun değildir. İşyerimizi daha insani bir yer haline getirmek için elimizden geleni yapmaya mıçalışacağımız, yoksa başka bir iş mi bulacağımız, bize kalmıştır. Bütün bu geıilim ve yoksunlukların bedelini daha sonra bedenlerimiz ağır bir şekilde öder; tıpkı kötü geçmiş bir çocukluğun veya yürümeyen bir ilişkinin bedelini hala ödemeye devam ediyor olabileceği gibi.

Dürüst davranma, bireysel gelişim hareketinden öğrendiğimiz sağlıklı psikolojik yöntemler, yetişkin hayatımızda ruhsal bilinçlilik anlamında kaydettiğimiz gelişmeler; Bütün bu önemli ilkeler ve daha fazlası bir işyerinde hiçbir şekilde bulunmayabilir veya bunlara izin verilmeyebilir. Bazı işlerde veya bazı yöneticilere karşı hiçbir şekilde eleştiri yapılamaz. Her ay maaşımızın hesaba yatmasının bazı işlerin bize çektirdiği acılara değip değmeyeceğine, bizim karar vermemiz gerekir.

İçsel Eleştiri

Kendime ilişkin olarak hala inandığım şeyler şu anda bana yarar sağlayan şeylerden çok geçmişten aktardığım şeyler mi? .

Bu kitapta, aktanm meselesinin üzerinde çalışmakta bize yardımcı olacak yöntem ve adımlara bir göz attık. Şimdi de bugün içimizde kalan ana babamıza ait mesajları, geçmişten taşıyıp getirdiğimiz temizlenmeyi gerektiren şeyleri görmek için kendi içimize bakacağız. Kendi içsel eleştirimizi nasıl anlayabilir ve sonra ona nasıl karşı koyabiliriz? Yalanlar ve yarı gerçekler karşısında hiçbir şey yapmadan durmak yerine nasıl cevap verebiliriz?

Yargılama hepimizin istediği tek şeyolan kabul görmenin karşıtıdır. Yargılama bizi incitir çünkü ayna tutmanın üç parçasını da devre dışı bırakır: Beslenmeyiz, eksikliklerimizle kabul görmeyiz, üstelik bu yüzden ayıplanırız. Bütün varlığımızla değil, yalnızca yargılandığımız tek bir yönümüzle anlaşılmışızdır. Ve kesinlikle karşımızdaki kişiyle aramızda bir kopukluk olduğunu hissederiz.

Ana babamız veya eski eşlerinıiz/sevgililerimiz bizi sürekli yargılamış ve aşağılamışsalar bu yergileri içimize yansıtmış, kabullenmiş olabiliriz. *İçe yansıtma,* Latince'de "içine atmak" anlamına gelir. Böylece başkalarının eleştirilerinde bizi yaralayan ne varsa alıp içimize atar, sonrasında içimizde tutar ve artık bunların bizden kaynaklandıklarına inanırız. Bunu kendi sesiinizden, kendi zihnimizin yargılan olarak duymak, eleştirinin doğruluğunu onaylar. Kendimizi başkalannın silahlarıyla eşek sudan gelinceye kadar pataklarız.

İçe yansıtılmış düşünceler, başarısızlıklanmız karşısında onları aşman1ıza yardımcı olmak bir yana, onlardan utanmamıza neden olanlardır. B u tür düşüncelerin özelliği toptancı ve geniş kapsamlı isnatlar olmalandır: Biz "her anlamda kötüyüzdür" ve her zaman da öyle olmuşuzdur. Bu gibi yargıların üzerimize yağdığı zamanlarda hissettiğimiz çaresizliK, daha sonra hayatınızdaki her şeyi denetimimiz altında tutmaya çalışarak aşırı bir telafi çabası içine girmemize neden olabilir.

Kendi eleştiri anlayışımız yedi yaşına kadar gelişmez; bu nedenle o yaşa kadar ana babamızdan kendi hakkıffiızdaduyduğumuz şeyler ne denli aşağılayıcı ve onur kıncı olursa olsun onlan doğru kabul ederiz; ruhumuza girer ve orada kalırlar. O yaşlarda bunların hangilerinin ruhumuza girmesine izin vereceğimizi seçmek için kullanabileceğimiz aygıtlardan yoksunuz. Ebeveyn otoritesine boyun eğme anlayışı ve onlann onayını yitirme korkusu nedeniyle yedi yaşından sonra da, hala bize söylenmiş olan şeylere inanmaya devam edebiliriz. Bu, içsel özeleştirilerimizin neden o denli köklü, dayanıklı ve kapsamlı olduğunu açıklar. Öz benlik kınlgandır; yıllarca süren beyin

yıkamalannın sonucunda kendisini ortaya koymasının tehlikeli olabileceği anlatılmış ve dolayısıyla korkutucu hale gelmiştir. Bu nedenle gönüllü olarak yeraltına çekilir, kendi kendiinize gösterdiğimiz veya güvendiğimiz birinin bize gösterdiği sevginin, dikkate alan, kabul ve takdir eden, şefkat gösteren ve olduğumuz gibi olmamıza izin veren sesi, "Her şey yolunda, çıkabilirsin" diyen sesini duyuncaya kadar oradan çıkmaz.

Annemiz hem geçmişimize aİt hem de içimizde olan bir kişidir.

Bir annenin eleştirilerini arkada bırakmak için artık o annenin içsel-

leştirilıniş halinin de arkada kalnıası gerekir; kendi içimizde yaşattığımız anne hayaliyle de bağlarımızı koparmamız gerekir. Aktarım bu işi başkaları aracılığıyla yapmamıza olanak sağlar fakat bu, tehlikeli bir oyundur. Bu meseleyi, kopyalarını kullanarak çözümlemeye çalışmak yerine, kendi sorunumuzu kabul ederek çözümlemeye çalışmak daha sorumlu ve etkili bir tutumdur.

Tehlike; annemizin o sözleri söylediği zamanın hatırasından değil, bizim o eleştiren sesi hala içimizde taşımamızdan ve onun gibi davranacak kişilerin arayışı içinde olmamızdan kaynaklanır. Bunu yaparız çünkü eleştirilmek taİudıktır, geçmişle bir bağlantı kurar ve bir devamlılık hissi sağlar. Biricik ana babamıza sadakatimizi hala koruruz, ne denli yetersiz olurlarsa olsunlar. Bu kadar bizden bir parça haline gelmiş olan bu sesten kurtulmaya çalıştığımız zaman, işte bütün bunlarla uğraşmamız gerekir.

Güçlü içsel eleştirmenimiz, şimdiki hayatımızda aldığımız eleştirileri olduklarından daha ağır hissetmemize neden olur. Bununla birlikte, kendi üzerimizde çalıştığımız sürece bu durum değişmeye başlar. Örneğin, annemizin şimdi yönelttiği eleştiriler bizi eskiden olduğu gibi etkilemez. Eğer annemizin eleştirileri bizi hala yaralıyor ve kışkırtıyorsa, sorunumuzu tam çözememişiz

demektir. Annemizin sözlerinin artık üzerimizde aynı kötü etkiyi yapmaması sorunun çözüldüğünü gösterir. Eski bir hatıra, annemizin kişiliği hakkında bilgi veren şeyler haline gelir. Eskiden o kadar büyük etki yaratan şey şimdi o gücünü kaybetmiştir. Yaralayan sözler bize nüfuz etmenin bir yolunu bulamaz. Kendi bilincimizin yargıları, davranışlanmızın değerlendirildiği yeni merkez haline gelir; bizimle ne kadar yakın ilişki içinde olursa olsun, başkalannın bizim hakkımızda ne dediğine göre değerlendirmeyiz kendimizi. Gücümüzü ve kişisel egemenlik duygumuzu geri kazanırız.

Ailemizin üyeleri, onlarla kendi hakkımızda içtenlikle konuştuğumuz veya ciddi bir meseleyi tartışmak istediğimiz zamanlarda bizi eleştirebilirler. Böylesi bir durumda gösterilecek sağlıklı tepki bu konuşmayı sürdürmenin olanaksız, bizim için zararlı, asap bozucu veya incitİci olduğunu kabul etmektir. Ondan sonra konuşmalanmızı gündelik mevzularla sınırlamamız gerekir. Başkalarının sınırlılıklarını görüp ona göre davranarak, kendimize hak ettiğimiz

özeni gösterebiliriz. Eleştirilmemize neden olacak veya başkalarında uygunsuz duygular yaratacak bütün konulardan kaçınabiliriz. Bu bizim açımızdan korkaklık anlamına gelmez; o konuların konuşulması için uygun yere ve zamana özen göstermek anlamına gelir. Ayrıca da barışı korumanın akıllıca bir yoludur.

Bir yakınımızın bizi sürekli eleştirdiği veya hakkımızda hep kötü konuştuğu dikkatimizi çekebilir. Bu ilişki bize zarar vermektedir ve onu durduracak, aramızda gerçek bir iletişim kurulmasını sağlayacak büyülü bir söz var mıdır, diye merak ederiz. Belki de onunla oturup açıkça konuştuk ama bir işe yaramadı. Artık çabamız kendimize dönük olmalıdır: O kişiye karşılık vermeyerek, kendisiyle gerekli olandan dahafazla zaman geçirmeyerek kendiniizi koruruz. Ayrıca o kişinin adını sevecenlik uygulamalanmıza dahil ederiz.

Kendimize yönelik eleştirel bakışımız genellikle bize ilişkin aile önyargılarına ve çocukken nasılolduğumuza dayalıdır. İşte ailelerinin kendileri hakkında söyledikleri yüzünden üç kardeşin ne türlü acılar çekebileceğinin örneği: Yıllar geçtikçe kendi

payına düşeni veren, hatta diğerlerinin verdiğinden daha fazlasını veren kız kardeş cimri kabul edilir. Diğer kız kardeş edindiği hayat tecrübesi ve aldığı eğitim sayesinde zekasını geliştirmiş olmasına rağmen zeka açısından pek parlak kabul edilmez. Üçüncüsü artık doğruları söylemesine rağmen yalancı kabul edilir. Çoğu ailede kimliklerle ilgili olarak başlangıçtaki izlemmler korunur ve giderek bir türlü tamamen ortadan kalkmayan önyargılara dönüşür. Bu, aynı şeyi tekrarlama ihtiyacının nasıl yerinde saymaya dönüştüğünün bir örneğidir. Diğer seçenek, ailemizin bizi utandırmak için sebepler aramayı bırakması ve gerçek sevginin beş temel öğesini sağlayarak bizi sevmesidir. Utandırmak, sevmenin zıddıdır.

Tuhaf bir şekilde, aktarım yaparken, hakkımızdaki aile söylencesini onaylayabilecek eşler ve ilişkiler ararız. Hakkımızdaki aile söylencesini yürürlükten kaldırmak, kendimizi ana babamıza ve ailemize sadakatsizlik etmişiz gibi hissetmemize neden olabilir. Ruhumuzun kökenlerİmizle ilgili kısmı bu seçenekten korkar; çünkü ailemizin bizimle ilgili söylencesini yok saymak, kendimizİ parya, yetim, sürgün gibi görmemize neden olur. Tam da mitolojide ayrılışı ve kendini yenilerneyi simgeleyen arketiplerden korkuyor oluşumuz müthiş ironiktir.

Asıl suçlu *içimizdeki* kusur arayan kişidir. Kendisi hakkındaki söy lenceye inandı ve şimdi de onu kanıtlamak peşinde. Bu içselleştirilmiş eleştiri (kendi kendini utandırma), kendi içsel arzularımızdan ve içgüdülerimizden korkmamıza ve onlara karşı durmamıza neden olur. Davranışlarımız karşısında onları önemseyen ombudsmanlar veya adil tanıklar gibi davranmak yerine, kendimizin yargıcı ve celladı oluruz. İçsel inançlar öylesine alışkanlık haline gelirler ki, doğru olduklanna inanmaya başlarız. İçsel yargılamalanınız öylesine alışkanlık haline gelir ki, onları hak ettiğimize inanmaya başlarız.

İçimizdeki eleştirmene verdiğimiz önem kendimize dürüstçe bakm(;lmızı imkansız hale getirmez: Kendi hakkımızda acımasızca dürüst davranmak suretiyle kendimizi çok iyi tanıyabiliriz. Gerçekten de küstah, kötü kalpli, hataları yinelemeye meyilli ve başkalarından beklentilerimiz konusunda bencilolabiliriz. Eskiden öyleydik ve yine öyle olabiliriz. Cezalandırmak ya da tamamen affetmek değil bazen hatalar

yapan karmaşık insani hallerimize açık olmak peşindeyizdir. Yetersizliklerimizi kendi üzerimizde çalışma kararlılığıyla dengelediğimiz zaman spiritüel olarak gelişiriz. Kararlılık, esasında, bir kerede her şeyin üstesinden gelmek değil, sürekli çaba göstermek için kendini adaıuak anlamına gelir. Bu adanmışlık dinginliğe, ruh sağlığına ve uyanışa giden çok ışıklı ve dolaysız bir yoldur.

Son olarak, içlerinde acımasız bir eleştirmen taşıyan kişiler, çoğu zaman başkalarına karşı da aşırı eleştireldir. Kendimizi denedemek, kullandığımız sözcükleri ve bulunduğumuz davranışları incelemek ve suçlayıcı plup olmadığımızı gözlemlemek ruhsal bir alıştırınadır. Başkalarını yargılanıanın yarattığı üç türlü tehlike vardır:

- İnsanları incitiriz
- Başkalarını basmakalıp gördüğümüz veya onlarla ilgili hızla yargıIara vardığımız zaman, o kişilerden öğrenebileceğimiz şeylerden mahrum kalırız. Ayrıca onlarla samimi

anlar yaşama ve ne denli benzersiz, nasıl dokunaklı bir öyküleri olduğunu öğrenme fırsatını kaçırabiliriz. Bunlar sevgi ve şefkat hissetmemizi sağlayabilecek niteliklerdir.

- İnsanları eleştirdiğimiz zaman, başkalarının eylemlerinin gerisindeki zorlu koşullar için merhamet duyma imkanını yitiririz.

Ne kadar az eleştirirsek, kalbimizde o kadar çok sevgi ve şefkat duyarız. Acaba başkalarını yargılamamızın nedeni, sevginin gücünü bütün etkisiyle hissetmekten kaçınmak istememiz olmasın? Acaba başkalarının bizi eleştirmelerinin nedeni, bizi çok sevmekten korkmaları olmasın?

Uygulama
Kendimizi Söylencelerin Etkisinden Kurtarmak

Olumsuz bir sesin yerine olumlu bir sesi kolaylıkla koyamayız. İçimizdeki eleştirel sesin farkına vardığımız, o sesi hiçbir gücü olmayan bir düşünce olarak kabul ettiğimiz ve ardından da kendimize yönelik yapıcı geri bildirimlere yer açtığımız zaman şifa buluruz. Ondan sonra içimizde bizi eleştiren ana babamızın değil, en sevdiğimiz amcamızın/dayınuzın sesini duymaya başlarız. Davranışlarımızın sorumluluğunu üstlenir ve eğer haksız davrandıysak bunu düzeltn1e yoluna gideriz. Ama masum olduğumuz zaman da bunu da görebilir ve dürüstlüğümüzün keyfine varabiliriz. Ondan sonra içimizdeki eleştirmen bizi hakir gören bir tiran olmaktan çıkar; içimizdeki yandaş ruh haline gelir. Bu, bir şeye inanmaktan vazgeçip tersine inanmaya başlarnamızla gerçekleşmez. Daha ziyade, bu inancın tersinin *inanılabilirliğinin* içimize nüfuz etmesine *izin veririz.* Örneğin, içimizdeki ses bize sevilmeye layık olınadığımızı söylüyorsa, biz sevilmeye layık olduğumuzu söyleriz. Bu, Buda'nın düşüncesiyle huzura ermektir; veya bilinçli, mutlu olmaktır ya da gerçek kişiliğimizin derinlerinde bulunan asıl ruhumuzla buluşmaktır.

Zor veya tacize uğrayarak geçmiş bir çocukluk, bizi kaçıp kurtulmak arzusu ve kalma zorunluluğu duymak gibi iki zıt kutup arasında sıkıştırmış olabilir. Bu nedenle, yetişkin hayatımızda zıtlar arasında tereddütte kalmayı, güçsüzlükle ilişkilendirebiliriz. Bu kafa yapısı, psikolojik ye ruhsal gelişimimiz için büyük önem taşıyan zıtlıkların gerilimini kabul etme yeteneğinden mahrum bırakabilir bizi.

Kendimize yönelik eleştirilerimizin içeriği, genellikle, bizi aşağılamış veya suçlamış kişilerden devraldığımız, kendin1ize dair inançlar üzerinden gelişir. Şimdi artık neye inandığımıza bakarak değil, kayıtlarda neler olduğuna bakarak davranabiliriz. Kayıtlar ise bize ilişkin olarak bir dizi başarıyı; her zaman her şeyin en iyisini ve mevcut önerilere göre en doğru seçimleri yaptığımızı; başımıza ne gelirse gelsin sevgi dolu bir karşılık verme kararlılığı içinde olduğumuzu göstermektedir. Bunlar

zihnimizin verdiği hükümlerden çok daha önemlidir. Judy Garland hakkında duyduğun1 şu öykü bunun mükemmel bir örneğidir: Bütün dünya Judy Garland'ı büyük ve çok yönlü bir gösteri sanatçısı olarak kabul ediyordu ama buna rağmen kendisi yeteneğinden kuşku duyuyor ve sürekli bunun ortaya çıkacağı korkusuyla yaşıyordu. Başarılı filmleri, şarkıları, sahne gösterileri kayıtlardadır. Kayıtlara uygun olmayan korkular temelsizdir. Bu ayrım üzerinde düşünün ve günlüğünüze kendinizle ilgili kayıtları düşün.

Birinin bize söylediği eleştirel sözler, bazen gerçekten de adını koymamız ve değiştim1emiz gereken bir özelliğimizle ilgili yararlı bir geri bildirim sağlar. Olumsuz eleştirinin tuzağına düşn1eden, dosdoğru verilen mesaja bakabiliriz. Böylesi bir farkındalık halinde doğrudan yararlı bilgiye yöneliriz (Aslına bakarsanız, yararlı olan çoğu zaman gerçek olandan daha değerlidir). Söylenenleri ciddiye alır ve teşekkür ederiz. Daha sağlıklı hareket edecek şekilde davranışlanmızı değiştirebileceğimize inanırız. Aynı zamanda, bize işaret edilen olumsuz davranışların tersi olumlu nitelikleri de barındırdığımıza inanırız. Gerçekten de erdemler zıtlarından türeder: Korkuya karşılık cesaret, nefrete karşılık sevgi ve cehalete karşılık bilgeliği memnuniyetle karşılarız. En kötü özelliklerimiz (ve hatalarımız) Sultan Süleyman'ın hazinelerine açılan kapılardır.

Bu durum Budizm'in bütün durumların ve niteliklerin birlikte var olduğuna ilişkin anlayışıyla uyumludur: Benliğimizdeki şiddet eğilimi, şiddet karşıtı bilge tarafımızIa dengelenir. Korku akbabası tünediği dalda yalnız değildir. Yanında her zaman korkusuzluk kartalı da vardır. Kötülük eğilimi, aynı şekilde, içimizde var olan iyilikle birlikte bulunur ruhumuzda. Dikkatimiz gerçekıere dayalı eleştirilerin oltasından kurtulur ve bir başka seçeneğin de olabileceği gerçeğine yönelir. Bu da şiddetigeri püskürten bir coşku yaratır.

Eleştirel sözcüklerle konuşur ve beynimizin sol yarı küresine kulak verir. Ancak, bedenimizi bir bütün olarak hissetmeye çalışarak; sağlamlığımızın ve kişisel bütünlüğümüzün bir simgesi

olan bedenimizin fiziksel istikrarına odaklanarak beynimizin sağ yarıküresini de harekete geçirebiliriz . .Bu, gerçeklikle sakin bir şekilde bağlantı kurmamıza yol açar. Ondan sonra şunu tekrarlarız: "Daha önce korku ve tehlikenin hüküm sürdüğü iç dünyamda şimdi sevinç ve güvende olma duygusu yükseliyor." Bu fiziksel bir değişim olarak da hissedilecek ve kendimizi rahat ve evimizde hissetmemizi sağlayacaktır.

Herhangi bir anda vücudumuzun duruşuna dikkat edersek, vücudumuzun da sürece katıldığını görürüz. İçimizdeki eleştirmen (veya herhangi biri) bizi eleştirmeye başladığı zaman ayağa kalkarız ya da doğruluruz. Bu, kendimizi azarlanan bir çocuk gibi değil, tam "bir yetişkin gibi hissetmemize önemli katkıda bulunur.

İçimizdeki eleştirmenin "yalnızca zihnimizde" olduğu saptamasıyla rahatlatma çabası, zihnimizi değersiz gösterir ve bir başka aşağılamadır. Zihnimiz aydınlanmanın gerçekleştiği yerdir. Zihnimiz yabancı seslerden arındırıldığı ve sağlıklı bir benliğin gelişmesine katkıda bulunmaya odaklanması sağlandığı zaman, harika bir araç haline gelir. Bunu anlayabilir ve saptamamızı şöyle değiştirebiliriz: İçimdeki eleştirmen zihnimdeki kaçak bir yolcu ve ben onu zihnimden sürüp çıkarmaya hazırım."

Ruhsal alıştırmalanmızın önemini aklımızda tutabiliriz. Ruhsal alıştırmalar bize bağın1lı olmadan mutlu olma olanağı verir. Bu alıştırmalar, ayrıca, incitildiğimiz zamanları intikam arzusu duymaksızın hatırlamamıza hizmet eder. Böylelikle canımızın yakıldığı ve utandırıldığımız durumları hatırladığımız

zamanlarda bile bize kötülük etmiş kişilere karşı da şefkat ve merhamet duymak için çaba gösteririz. Bu, hem başkalarını suçlamak hem de onların yargılarını içselleştirrnek anlamında, bağımlılıktan kurtulmanın bir başka yoludur.

Çocukluğumuzda veya bir ilişkimizde bize tuhaf, farklı ve çekilmez muamelesi yapılmış, sorunlu olduğumuz söylennliş olabilir. Bu eskiden kalan eleştirel mesajlardan kurtulmaya çalışırken şimdi yeni bir çerçeve çizebiliriz: "Her zaman kendime ait benzersiz bir yolum oldu. Her zaman farklıydıu çünkü içimde ortaya çıkabilmek için sesini duymakta isleksiz davranan bir dünyaya haykırıp duran özel bir yaratıcılık vardı. Kendimi bir

yabancı gibi hissetmemin nedeni bu yaratıcı güdünün hala içimde canlı olmasıdır belki de. Bunun için müteşekkirin1 ve artık kendimi bu yaratıcı yönüme açacağım. Ve dışlanmanın nasıl bir şey olduğunu bildiğim için kimseyi dışlamayacağım. Acılı yolumun başkalarına özen gösterıneme giden bir yololmasına izin vereceğim." Son iki cümleyle, uygulamamıza sevecenlik alıştırmasını da dahil etmiş oluruz.

Bize yönelik bir türlü kurtulamadığımız söylenceler yüzünden çocukluğumuzda aile toplantılarımız nahoş geçmiş olabilir. Peki, bu yüzden ailemizden tamamen uzak mı duracağız? Yetişkin olarak karşımızdaki sorun, ilişkiyi sürdürmek ama boyun eğme tuzağına düşmemektir; saygı göstermek ama zorunluluk hissetmemektir. Bunu nasıl başarırız? Köklerimizle ilişkili bu bağımlılıktan nasıl kurtuluruz?

- Özellikle tatillerde ve doğum günlerinde telefon açarak iletişim kurarız ve gerekirse konuşmaları kısa tutarız. Ancak bu görüşmenin zihin sağlığımız için yararlı olacağından emin olduğumuz hallerde yüz yüze görüşme yaparız.
- Daima saygılı davranırız.
- Eskiden bahsetmeyiz ve öç almaya çalışmayız.
- Akrabalarımızı ekonomik fayda sağlamak için kullanmayız ki onlara bağımlı olmayalım.

- Aile üyelerimizden biri hasta veya ölüm döşeğinde olduğu zaman özenle ve sorumluluk duygusuyla davranırız. Bu, bakılmalarını sağlamak anlamına gelir, bizim kişisel olarak bakımı üstlenmemiz anlamına değil.
- Artık bizi yaralanınız değil, içimizdeki karşı durulamaz ve sarsılmaz sevme ve sevilme yeteneği yönlendirir.

Başkaları Bize Yaptıklarını Neden Yaparlar?

Aktanm yalnızca evimizde ve işyerimizde olan bir şey değildir. Aktarım, basitçe, başkalarıyla aramızda gerçekleşen etkileşimlerin en yaygın boyutudur:

- Kendimizin karanlık tarafıyla,
- Kendi benliğimizle veya
- Çocukluk ya da geçmiş deneyimlerimizle yüz yüze geliriz bu ilişkilerde. Ancak, aynı zamanda,
- Kendi gerçek benliğimizle, gerçek sevginin beş öğesini (dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi) de alan ve veren benliğimizle burun buruna gelmemiz de mümkündür; bu gibi anlarda sen-ve-ben ilişkisi kurarız.

Sırayla bu dördünü gözden geçirelim:

1. Olumsuz anlamda, *karanlık taraf* bastırdığımız ve şimdi çok rahatsız edici bir şekilde başkalarında gördüğümüz kabul edilmesi güç dürtülerimizi anlatır. Olumlu anlamda ise karanlık taraf, başkalarında onca hayran olduğumuz ama kendimizde yok saydığımız yetenekleri, hünerleri ve erdemleri içerir. Aslında kendi içimizde olan şeyleri başkalarında görürüz. O halde karanlık tarafımız inkar ettiğimiz ve yansıttığımız şeyleri birleştirir. Aslına bakılırsa, kendimize ait bazı özellikleri başkalarına mal etmişizdir (yansıtmışızdır). İnsanlar hakkında varsayımlarda bulunduğumuzda da bir tür yansıtma yaparız.

Tıpkı aktarırnın farkına vardığımız gibi başkalarında hayran olduğumuz ve hoşlanmadığımız şeylere bakarak da kendimizin gizli kalan veya inkar ettiğimiz yönlerimiz hakkında bilgi edinmemiz ve karanlık tarafımızın bilincine varmamız mümkündür. Bunu yapmak için yansıtmalarımızı geri çekip kendi içimize alırız yeniden. Bir kez karanlık, olumsuz özelliklerimizi ve olumlu yeteneklerimizi kabul ettikten sonra, benliğimizin şimdiye kadar farkına varmadığımız tarafıyla da dost oluruz. İçimizde hem Hitler'i hem de Rahibe Theresa'yı görür, aydınlık ya da karanlık bütün eğilimlerimiz ve seçimlerimizin sorumluluğunu alırız. Artık başkalarına o denli şiddetle hayranlık beslemei veya

onları kötülemeyiz. İnsani olan hiçbir şeyin bize de yabancı olmadığını hissederiz.

Yansıtmalarımızı geri çektiğimiz zaman önümüzde müthiş yaratıcılık olanakları açılır. Başkalarına yine hayranlık duymaya devam ederiz ama bu artık kendimizdeki olumlu yanları yok sayma pahasına olmaz. Hala daha başkalarının hatalarını görürüz ama kendimizde de bazı hataların olduğunu biliriz. Ondan sonra başkalarının karanlık köşelerinde bulunan, kişisel yaratıcılığın özüne giden ve abartılı hayranlık duyduğumuz kişilere yansıttığınıız şey lerde kendimizi bulmamızı sağlayan bir yololarak karanlık yanımızı takdir ederiz. Biz bütün bunlardan oluşuruz; yansıtma bizi kendi ışığımızın bütün tayfını görmekten ve ona inanmaktan alıkoyar.

2. Her şeyi hakkı gibi gören küstah ve kibirli benliğimizin bir başkasının bize gösterdiği davranışlar tarafından harekete geçirilmiş olduğunu fark edebiliriz. Bu; başkalarını, olayları ve yargıları tamamen kontrol altında tutmak isteyen içimizdeki diktatördür. Bu şişirilmiş benlik bizi kandırarak hayatın gerçeklerinin üstünde ve onlardan muaf olduğumuza inandırır bizi. Bu şişirilmiş benlik, eleştirildiğimiz veya bazı şeyleri yolumuzdan çekilmeye zorladığımızda bize gücenildiği zaman aşağılanmış hisseden ve hınç duyan tarafımızdır. Bu narsistik ben, bizi her türlü hakareti dikkate almaya ve bunların intikamını alıp, acısını çıkarmak için yollar aramaya sevk eder. Bu, bir boşannıa esnasında, "Bana böyle davranamazsın, yaptıklarının yanına kar kalacağını sanma" diyen, düşmanca davranan tarafımızdır. Karanlık tarafımızın üzerinde onunla dost olmaya özen göstererek çalışırız.

Benliğimiz! ruhsal uygulamalar aracılığıyla terbiye etmeye çalışırız.

3. Başkalarına da aktarın1la tepki verebiliriz; bazen *çocukluk dönemimize* veya *eski ilişkilerimize* dair sorunları babamızın sert veya müşfik sesine, annemizin veya eski eşimizin/sevgiliınizin candan veya şöyle bir kısaca sarılışlarına benzeyen şeyler aracılığıyla yeniden yaşarız. Geçmişle şimdiki zaman arasındaki

benzerliklerİn farkına vararak, içİne hapsolduğumuz gerçeği kabul ederek ve aktarım etkileşimlerinin sürüp gitmesine neden olan davranış biçimlerinden vazgeçerek aktarım üzerinde çalışırız.

• Biz "Acaba ben de böyle miyim" diye meraka kapıldığımız zamanlarda iş başında olan, başkalarının kabul edilemez taraflarına tepki gösteren *karanlık tarafinuz* olabilir.

• Bir başkasının bize yönelik kabul edilemez bir davranışı karşısında "Bana bunu ne *cüretle* yapar?" diye düşündüğümüz ve konuştuğun1uz zaman, tepki gösterenin benliğimiz olduğunu kabul edebiliriz.

• "Annem dejbabam da bana böyle davranırlardı" duygusuna kapıldığımız anlarda *çocukluğzunuzda yaşadıklarımız* aktarım halinde geri gelmiş olabilir. Çoğu zaman ana babaınızın veya eski eşimizin/sevgilimizin bize yaptığı şeyleri yaparak başkalarını çileden çıkarmamız tam bir kara mizah konusudur.

4. Ve son olarak, bazen karanlık tarafımızın veya benlik yansıtmalarının hiçbir etkisi olmaksızın sadece o anı yaşarız. Hiçbir aktanm yoktur, sadece karşımızdaki o kişi ve onun bulunduğu davranış vardır; oldukları gibi. O zaman bir sen-ve-ben ilişkisi kurarız. Bu aşağıdaki iki durumdan biri şeklinde tezahür edebilir:

Birincisi, biriyle aramızdaki etkileşim veya süren ilişki gerçekten karanlık tarafımızın yansımalarından, benlik rekabetinden veya aktarım meselelerinden kurtuhnuş olabilir. Sadece gerçekçi ve dostane bir şekilde, alışılmış nevrotik engel ve aldatmalar olmaksızın ilişki kurarız.

İkinci olarak, sen-ve-ben ilişkisi gerçek bir yakınlık olarak yaşanabilir. Birini gerçekten olduğu gibi görürüz ve kendimizi ona olduğumuz gibi gösteririz. Bu durumlar çoğunlukla karanlık tarafıınızın veya benliğimizin veya aktarırnın yarattığı kesikliklerin arasına serpiştirilmiş halde yaşanır. Ancak her şeye rağmen, karşımızdaki insanın yer değiştirmiş olduğu kişiyle değil gerçekten o kişiyle şimdi ve burada bulunmanın coşkulu özgürlüğünü hissetmemize olanak verecek kadar uzun sürebilir.

İsa'nın kalbinin dışarıda, içinin tamamen açık halde olduğu resimlerini görmüşsünüzdür. Bu, ruhsal, derinden kurulan ilişkilere dair bir mecazdır. Bir "benden-sana anı"nda bir kalp gözü açılır ve birbirimizin özüne ulaşırız. "Kalp" Latincede "öz" demektir: Hayatımız boyunca bulmak için beklediğinıiz insanın özü, kalptir. Biz de karşılık olarak aynı şeyi sunarız. Bunun sonucunda ilişki kurarken karanlık taraflarımız! yansıtmak, karşımızdakini ideal ya da düşman saymak, babanıızın ya da ablamızın dublörü gibi algılamak yerine onu olduğu gibi görmek ve kendimİzi olduğumuz gibi göstermektir.

İçimizde yalnızca aydınlanma değil, bulmayı onca istediğinıiz koşulsuz sevgi de vardır artık. Sen-ye-ben anlarında karşılıklı olarak koşulsuz bir sevgi açığa çıkar. Koşulsuzdur; çünkü benliğimizin karanlık taraflan, benlik yansıtmaları veya aktanmlar tarafından koşullara bağlanmamıştır.

Uygulama
Yolumuzu Tıkayan Şeyleri Görmek

Uygulama babından kendimize bizimle başkaları arasında olup bitenlerin karanlık tarafımız, benliğimiz ve çocukluğumuzla ne gibi ilişkileri olduğunu sorabiliriz: "Burada hareket geçen nedir karanlık tarafım mı, benliğim mi, yoksa şimdi aktarırnlar halinde yeniden yaşanan çocukluğum mu?" Aslına bakarsanız, kendimizi kötü hissettiğimiz ama neler olup bittiğini tanı anlayanıadığımız her durumda yararı olabilecek bir yöntemdir bu. Bu uygulama

duygularımızın sorumluluğunu üstlenmemize yardımcı olabilir. Böylesine suçlayıcı olmayan bir bakış açısıyla sevgi ve merhamet hissetmemiz ve bu duygularımızı ifade etme olasılığımız daha güçlüdür. Bunu başarmamız halinde sevecenlik fazla bir çaba göstermeden kendiliğinden içimizden fışkıracaktır.

Uygulama *Açılış*

İşte size bizi üzen şeylerle başa çıkmak için üç bölümden oluşan bir yöntem: ilk olarak, kullanacağımız ustalık gerektiren aracın açıklık olduğuna dikkat edin. Bir deneyime tamamen açık oln1ak, benliğimizin kendini merkez sayma alışkanlığını kıral'.

Ne hissettiğimizin farkına vararak başlarız. Ayrıca gösterdiğinÜz tepkinin ne kadar güçlü olduğunun veya bu duyguyu nasıl hissettiğimizin veya yansıttığımızın farkına varırız. Yaşadığımız şeyi savunmak veya bahanelerle bastırmak, yaşadıklarımızı yoksaymak, başkalarını suçlamak veya hissettiklerimiz yüzünden başkalarından öç almaya kalkışmak yerine; kendimizi dinlernerniz ve yaşadığımız deneyimi içselleştirmerniz anlamına gelir bu. Böylece yaşadığımız şeyi kabul ederiz; ilk adım daima budur.

ikinci olarak, "Burada mesaj nedir? Kendimle ilişkili olarak çözümlemem gereken nedir? Bu deneyim benliğin1in hangi karanlık tarat1afIna, benliğime veya aktanm sorunun1a ilişkin olarak neye işaret ediyor?" sorularını sorun

Son olarak da, "Evet. Peki, şimdi ne olacak?" diyebilirsiniz.

Bu üç basamak bir *açılışı* oluşturur.

ilk adımda, farkına vam1ak suretiyle, ne hissettiğimi fark etmeye açılıyorum. Kendi gerçeğime açılıyorum.

İkinci adımda, neler öğrenebileceğime ve nasıl sorumlu olduğuma açılıyorum.

Üçüncü adımda ise kendi gerçeğimi kabul etme ve sonra hayatımı daha verimli bir şekilde idare edebilme sorununa açılıyorum.

Uygulama
Kendimizle Yüzleşmek

Benliğimizin nasıl ve ne zaman harekete geçtiğinin de farkına varabilir, düşüncelerimiz ve davranışlarımız üzerinde benliğimizin kurduğu yorucu tahakküme son verebiliriz. Bu nevrotik benlik, kurtarmaya çalıştığımız görünüştür. Görünüşü kurtarmaya çalıştığımız zaman korku, bağımlılık, kontrol ve yetki hissederiz. Kendimizi kötü hissettiğimiz zaman bu dört duyguyu kontrol edebilir ve egomuzun kışkırtılmış olup olmadığını anlayabiliriz. Bizi neyin üzdüğüne bakar ve kendimize şu soruları sorarız:

Neden korkuyorum?
Neyi elde etme ya da kanıtlama çabasına takılmış durumdayım? Neyi kontrol etmeye çalışıyorum?
Neyi yapmaya hakkım olduğunu düşünüyorum?

Bu sorunu, benliğimizin etkisinden kurtulmamızı sağlayacak bir sevecenlik uygulamasıyla karşılarız. O zaman kendimize şunları sorarız:

Korkularım ve savunmacılığım nasıl sevgiye ve açık olmaya dönüşebilir?
Takılıp kaldığım şeylerden nasıl kurtulabilirim?
Başkalarını ve olayları kontrol etmeye çalışacağıma, başkalarının oldukları gibi olmalarına ve olayların kendi doğalarına uygun bir şekilde gelişmelerine nasıl izin verebilirim?
Her şeye hakkım varmış gibi davranmaktan nasıl vazgeçebilir, bunun yerine haklarımı savunmak için sorumlu bir şekilde nasıl dik durabilir ve yapabileceğim bir şeyolmadığı zamanlarda misillen1e yapn1ak için yollar aramaktan nasıl vazgeçebilirim?

Bu, biz ne kadar iddialı olursak olalım, hayatın adil olmadığını kabul etmek anlamına gelir. Psikolojik olarak ne teslim olmaya ne de misilleme yapmaya

adarız kendimizi. *Bu uygularna ruhsal hir simyadır; çünkü benliğin kurşunu kendini sevmenin altınına dönüşür.*

Uygulama *Sorular Aramak*

Tepkiler üzerinde çalışınak kendini bilmeyi gerektirir. Aşağıdaki can alıcı sorular, şimdiki hayatımızın benzersiz özelliklerini tanım1amamıza yardımcı olur. Bunların, üzerinde çalışılacak gerçekler mi, yoksa yeniden değerlendirilmesi gereken alışkanlıklar mı olduklarını sorabiliriz. Bu sorulara dürüstçe cevap vermek, kendi bilançomuzu çıkarmakta ve böylece kendimizi daha iyi tanımakta bize yardımcı olur. Bu, kendimize dair şu anda geçerli gerçekleri kabul etmek için bir temel sağlar; bu temel, daha miltlu bir şekilde yaşayabilelim diye kendimizde değişiklikler yapmakiçin en uygun sahadır. Bu soruların yanıtlarını günlüğünüze yazın ve sonra yazdıklarınızı güvendiğiniz biriyle paylaşın. (İlk soru yalnızca kendimizi daha köklü bir şekilde kabul etmemiz içindir çünkü bu psikolojik DNA'mızın bir parçası gibi görünmektedir.)

- Ben çoğunlukla içe dönük biri miyim, yoksa dışa dönük biri miyiın; ya da bazen içe, bazen dışa dönük müyüm? Bazı insanlarla birlikteyken veya bazı durumlarda olduğumdan daha içe ya da dışa dönük oluyor muyum?
- Özsaygı tanımım başkalarının bana ne kadar hayran olduğuna mı dayalı yoksa bütün yetersizliklerim ve her şeyimle kendimi ne kadar doğru tanımladığıma nu?
- Her zaman bana ana babalık edecek/çocuğum gibi /akranım gibi davranabileceğim eşler mi aradım?
- Olayların mizahi ve şakacı taraflarını mı, yoksa daha karanlık taraflarını mı görmeye daha meyilliyim?

- Hayatta işlerim yolunda gitti ve sorunlanm çözüldü mü, yoksa hayatım sürekli bir yokuş yukarı tırmanış mıydı?
- Duygularımı doğrudan ve açık olarak ifade ediyor muyum, yoksa onları içimde tutmak eğiliminde nıiyim?
- Kendimi bağımlı bir kişilik olarak mı görüyorum? Sürekli olarak kendimi inkar mı ediyorum? Aşırıya kaçmadan davranabilme yeteneğim var mı?
- Kendimi çoğu zaman her şeyi dikkatle planlarken mi buluyorum, yoksa içgüdülerime göre düşünmeden mi davranıyorum?
- Para konularında genellikle savurgan mıyım, cömert miyim, cimri miyim, borca batmış durumda mıyım, yoksa duruma göre uygun şekilde mi davranırım?
- İkili ilişkilerimde sağlıklı sınırlar çiziyor muyum, yoksa karşımdaki kişiye bağımlı mı oluyorum? Aldıklarım için ınüteşekkir mi hissediyorum, yoksa bunları zaten hak ettiğimi mi düşünüyorum? Çoğunlukla verici miyim, yoksa alıcı mı?
- Cinsellikte tarzım nasıl? Sevişirkenki hallerinıle gündelik hayatım, yönelimlerim ve hayal dünyam arasında bir uyum var mı?
- Çoğunlukla beni tatmin eden işler buldum mu, yoksa yalnızca hayatımı kazanmak için mi çalıştım?
- Nasıl bir spiritüel yolda gidiyorum ve ne tür spiritüel uygulamalar yapıyorum?

Uygulama

Tetikten çapaya

İşte size üzerinize gelindiğini hissettiğiniz zamanlarda yararlı olabilecek ek bir uygulama. Tepkilerimizi harekete geçiren,

başkalarının söylediği veya yaptığı şeyler, yani bize nasıl davrandıklarıdır. Örneğin, biri, sesinde veya tavırlarında saldırgan bir üslupla Üzerimize geldiği zaman korku duygumuzu

tetikleyebilir ve ana babamızın çocukluğumuzdaki davranışlarını hatırlatabilir. Bununla birlikte, biz bu aktarım tetiklerine *çapalarla* karşı çıkabiliriz; çapa dediğimiz şey kararlı olmamızı sağlayan sözler veya davranışlardır. En iyi çapa, sevgi uygulamasında kullandığımız sözlerdir: "Ben cesur bir insanım." Çok geçmeden karşımızdaki kişinin sözlerinin ya da tavırlarının bizi incitmek yerine bizi sıyırıp geçtiğini hissederiz. Sevgi kendimizi daha güçlü hissetmemize böyle yardım eder.

> *"Açılmak istiyorum" sözü, hiçbir yere saklanmak istemiyorum, çünkü (hala) her nerede saklanıyorsam, orada gerçek benliğimle bulunmuyorum demektir.*
>
> Rainer Maria Rilke

Başkalarının Gösterdikleri Tepkilerle Başa Çıkma

Bu kitapta, şu ana kadar aktann1 potansiyeline sahip bireyler olarak, geçmişimizden kalan çözümlenmemiş duyguları şimdiki hayatımızda yer alan kişilere aktardığımızı inceledik. Ancak elbette ki, geçınişin yaralarını şimdiki ilişkileri aracılığıyla saran sadece biz değiliz. Ya kendi duygusal yaralan üzerinden bize tepki gösteren insanlar?

Başka insanlar bize iki türlü aktanm yaparlar:

Birincisi, bizim aktanm yaptığımız insanlar da buna karşılık bize aktarım yaparlar. Psikanalizde buna "karşı aktanm" denir ve çok yakın ilişkilerde gerçekleşir. B u durumlarda bilinçsiz güçlerin insafına kalınz ve sen-ve-ben ilişkisi zora düşer.

Ön1eğin, yeni eşime/sevgilime güvensizlikduyarım çünkü farkında olmadan bana beni aldatan eski eşimi/sevgilimi hatırlatır. Eşim/sevgilim çocukken babası ona hiç güvenmezmiş ve o da bu yüzden bana öfkelenip, güceniyor. Her ikirniz de

kesinkes bugünde yaşadığımıza inanmamıza rağn1en geçmişin kapanına sıkışmış haldeyiz.

İkinci olarak, bazı insanlar da biz onlan gayet gerçekçi bir şekilde gördüğümüz halde duygularını ve beklentilerini bize aktarırlar.

Bu, işyerinde veya başka sosyalortamlarda gerçekleşebilir. Örneğin, birinin bana kin beslediğini veya kafayı bana taktığını fark edebilir ve böyle bir şeyi hak etmek için ne yaptım diye düşünürüm; çünkü bu kişiyi şu ana kadar pek fark etmemişimdir bile. Bize yapılan bir aktarım davranışı, ilgilenmemiz, özellikle de sevgiyle ilgilenmemiz için yapılan bir çağrı olabilir.

Başkalarının bize gösterdikleri davranışlarda her zaınan aktarım olması gerekınez. Bu davranışların bir bölümü sadece geribildirimlerdir. *"Aynalama"* ana babaların çocuklarının ihtiyaçlarını çabucak kavramasını anlatmak için kullanılan bir terimdir; karşılanan bir ihtiyaca denk düşer. Bu tür aynalamalar çocukluğumuzda gerçekten nasıl hissettiğimizi anlamamıza yardım eder. Hayatımız boyunca başkalarının bize tepkilerinden ve verdikleri karşılıklardan kendimiz hakkında bilgi edinmeye devam ederiz. Duygularımızın yansıtılması bu dünyada kendimizi rahat hissetmemizi ve yalıtılmışlık duygumuzun hafiflemesini sağlar. Geribildirimler, bütün hayatımız boyunca, gelişimin1iz açısından bu nedenle çok önemlidir.

İşte başkalarının bize yaptığı olumsuz aktarımların dört türü:

1. Karşımızdaki kişi kendisini bizimle kıyaslar ve aramızdaki farklılıkları kendisini üstün göstermek adına abartır. Belki günün birinde kazanmak zorunda olduğun1uzu düşünmekten kurtulabilir ve böylece nihayet nasıl *oynayacağımızı* anlayabiliriz. Nörolojik araştırmalar üç aylıktan itibaren başlayan oyun oynama yeteneğinin beyin gelişiminde müthiş bir sıçrama yarattığını göstermektedir. Mizah duygusu ve oyunbazlık daima gelişime giden yollar arasında olmuştur ve rekabetçi dürtülerimiz tarafından bunca hararetle güdülmekten bir kurtulabilsek, hala öyledider.

• Başkalarının bizi kurtarmak ya da düzeltn1ek için gösterdikleri ısrarlı çabalar, kendi acılarının üstesinden gelmek veya acılarıy la yüzleşmekten kaçınmak için kullandıkları bir

taktiktir. Birine bakn1ak konusundaki yetkinliklerini göstererek, kendi içlerindeki ebeveynlerinin onayını kazanmaya

çalışıyor olabilirler. İnsanlar, öncelikle şahsen onay kazanmaya çalışır, sonra da ruhlarındaki madalyonun içinde taşıdıkları kişinin onayını kazanma arayışını sürdürür.

- Bazı insanlar kişiliğimizin ve davranışlarımızın kimi özelliklerini anlayamaz hatta göremezler bile. Bu kör noktalar, onlan kendilerine ne kadar değer verdiğimizi görmekten bile alıkoyabilir ve bizim yapıcı geribildirimlerimize açık olmalarının önüne geçebilir.
- Önyargı ve nefret aktarırnın bir göstergesi olabilir. Bazı insanlar bizim seçimlerimize veya cinsel kimliğimize veya siyasi görüşlerimize ahlakçı tepkiler verebilir. Bazı insanlar görünüşümüze, giyim veya davranış tarzımıza aşırı tepkiler gösterebilir.

Yukarıdaki dört örnekte de karşımızdaki kişinin geçmişinden kaynaklanan bir şeyler harekete geçmekte ve bize aktarılmaktadır. Biz bu kişilerde, çözümlennıemiş duygusal yaralarına dayanan bir duygusal tepki oluşmasına neden oluruz.

Uygulama *Karşılık Vermekteki Güç*

Karşı aktarıma sağlıklı ve spiritüel olarak bilinçli bir şekilde nasıl karşılık veririz?

Karşı aktarım terapide, uygun duygulardan bahsetmek için değil, farklı bir anlamda kullanılır. Terapideki anlamıyla karşı aktarım, danışanın, terapistin sınırları ihlal etmesine, danışanına özel ayncalıklar tanımasına veya tedaviyi baltalamasına yol açabilecek davranışlarda bulunmasına neden olmasını tanımlamak amacıyla kullanılır. Terapist bu tuzaklardan uzak

durur ve danışanına karşı aşırı olumlu veya olumsuz tutumlar takınmamak için kendisini frenler. Terapist aktarımını danışmanına anlatır anıa danışanına karşı sessiz kalır. Ancak kişisel ilişkilerimizde sessiz kalmarnız

gerekmez. Aktanm konusunda konuşabiliriz ama bunu iyi bir zamanlamayla ve nazik bir üslupla yaparız. Doğrudan, "Ben senin annen değilim, aş bunlan, beni olduğum gibi gör" demek çok eleştirel görünür ve sağlıklı bir iletişime engelolur.

Bize aktarım yapan kişinin kavrayışını değerlendirmek, bütün olup bitenlerin onun açısından nasıl mantıklı göründüğünü anlamak önemlidir. *Gerçekten de eski eşine benziyor muyum?* Ancak bundan sonra gerçek bir sen-ve-ben ilişkisine adım atabiliriz. Bu durumda yapabileceğimiz uygulama şöyle bir şeyolabilir: "Bende ilk eşini gördüğünü anlıyorum. Bunun uedenlerini anlayabiliyorum. Gel şimdi benim kendim olabileceğim ve birbirimizle sen-ve-eski karın olarak değil; sen-ve-ben olarak ilişki kurabileceğimiz bir olasılığa kapı açalım. Senin annenin veya eski kannın son kopyası olmak istemiyorum. Kendim olmak istiyorum ki böylece beni görebilesin ve olduğum gibi sevebilesin. Ben de senin için aynı şeyi yapmak istiyorum. Bunun zaman alacağını biliyorum. Bana zaman ayırır mısın?"

Diğer kişi yaydığı işaretlerin hiç farkında olmayabilir. Çoğu insan, bize yaptıkları aktarımlardan kendilerine söz ettiğimiz zaman şaşınr. Aktarım yorumumuzun sorumluluğu bize aittir. Durumu bizim *açıklamamız* gerekir. Savunmacı olmayan açıklamalar gerçek bir yakınlığa katkı yapar. Bir açıklama insanlar arasında daha derin bir gerçeklik için çıkış noktasıdır; özellikle de bu açıklama suçlamada bulunmaksızın ve kimseye haksızlık etn1eksizin duygulardan ve anlamlardan söz ediyorsa.

Bize yönelik olumsuz aktanm tepkilerinde, karşımızdakilerin aktarım konusunda neler olup bittiğine ilişkin bir iletişime açık olmadıklarını; isteklerini ve benliklerinin ihtiyaçlarını zorla bize yüklemeye çalıştıklarını fark edebiliriz. Bu durum, nevrotik bir benliğin herhangi bir biçimi halinde tezahür edebilir: korkutma, suçlama, eleştirme, kontrol etme ve düzeltme ihtiyacı. Bunlar, nevrotik egonun çektiğimiz acıyı sürekli kılma yollarıdır.

Sınırlarımızı korumak, başkalarının bize yaptığı yansıtmalardan zarar görmemek için kullanacağımız güvenilir bir yoldur. Sınırlanmızı koruyarak, yıkıcı veya baskıcı kişiler tarafından yönlendirilmekten, gafil avlanmaktan veya hak etmediğimiz şekilde davranışlara maruz kalmaktan kaçınabiliriz.

Bu tür kişiler, çoğu zaman tacizlerine kimin katlanacağını çok iyi bilirler. Kurnaz prensin Külkedisi 'ni tercih etmesinin nedeni belki de sırça pabucun ayağına olması değildi. Belki de, üveyannesi ve üvey kız kardeşleriyle yaşadığı hayatı görünce, kabul edileınez davranışlara tahamnıül etme kapasitesinin ne kadar fazla olduğunu anladığı için seçmişti onu.

Psikolojik ve spiritüel fark~nda1ığımız arttıkça, birinin bizi kontrol etn1eye veya suçlamaya çalıştığı zan1anları *fark etmeye* başlarız. Bunu yapmasına izin vermeyiz ama onu da suçlamaz ve yaptıklarına karşı misillemede bulunmayız. Sadece, "Bu canımı yakıyor" diyerek ve sınırlarımızı koruyarak karşılık veririz. Başkalarına karşı bize yaptıklarının ne kadarına tahammül edebileceğiinize ve ne kadar üzerimize gelebileceklerine ilişkin hiçbir istisnası olmayan bir *politika* izler ve bir çerçeve çizeriz. Bu, bir iletişim kanalı açılamaması halinde, mümkün olduğunca uzak durmak anlamına da gelebilir.

İşte size daha kurnazca bir örnek: "Sen yetersizsin" diyen bir eş ya da sevgili, aslında bizden bir yetişkinin bir diğerinden beklemeye hakkı olandan çok daha fazla şey istediğini söylüyor olabilir. Eğer karşımızdaki kişi kendine hayran biriyse, hak ettiği şeylerin kendisine verilmediğini düşünebilir. Ona *gerçekten ne dernek istediğini* sorup sorman1ak ve ne kadarını vereceğimize karar vennek bize kalmıştır. Sınırları belirlemenin yollarından biri budur. Başkalarının ihtiyaçları ve istekleri tarafından tanımlandığımız sürece gerçekten kendimiz olamayız.

Bizimle bir iletişim kurmak için açık olmadıkları ve bize yönelik mesnetsiz varsayımlarına bağlı kaldıkları sürece, karşımızdaki kişilerle ilgilenmeyi reddedebiliriz.

Başkalarının yaptıkları yansıtmaları üstümüze alınmamız gerekmez. Bir aktarımın ardındaki ıstırap, acıklı bir geçmişin şimdi bizim ilişkimizin üzerine yıkılan yarım kalmış meselelerinin

yarattığı yıkım için *merhamet* duyabiliriz. Bir kez bunun bilinçsiz bir şekilde ve bastırılması güç duygulann etkisiyle yapıldığını anladığımız zaman, her şeye rağmen sınırlarımızı korumaya devam ederken duyduğumuz merhamet ve sevgi de artar.

Başkalarının olumsuz tepkilerinin, bizde karşı aktanm tepkisi yaratmalarına veya bizi durdurmalarına fırsat vemıeden *farkına varabiliriz.* Bizi ne kadar üzebileceklerini düşünerek acı çektiğimiz zaman durdurulmuş oluruz. Kaçmak, bastırmak veya misillerne yapmak zorunda hissediyorsak yönlendirilmişiz demektir. Olumlu tepkileri de şükranla ve takdirle karşılayarak fark edebiliriz. Bu gibi durumlarda pohpohlanmanın ve kendimize aşırı önem vermenin tuzağına düşersek durduıulmuşuz demektir. Başkalarının bize duyduğu saygıyı; onları şu ya da bu şekilde etkilernek için kullanıyorsak; yönlendiriliyoruz demektir.

Ruhsalolarak, uygulamalarımızın iki sonucu olduğunun farkına varabiliriz:

• Rekabetçi değil, gözlemleyen/tanık olan bir benliğe sahip oluruz. Bu durum farkındalık uygulamalarının bir sonucu olarak gerçekleşir. *Ondan sonra, ilişkilerde benlik yarışmasına girmeyi bırakmak, bizim için istediğimizi elde etnzekten daha değerli bir şey haline gelir.*

• Başkalanna karşılık verirken benliğimize ilişkin duygusal yükü hafifletiriz. Bu, şefkat uygulamalannın bir sonucu olarak gerçekleşir. Ondan sonra daima bizden hoşlanmayacak veya bize olumsuz tepki gösterecek birilerinin bulunacağı gerçeğini kabulleniriz. Enerjimizi bu gerçeği tersine çevirme çabasına harcamaktansa, onu kabul etmeye harcanz.

Sınırlanmızı gittikçe daha iyi korumaya başladığımız zaman kendimize saygımızın arttığını, insanlar ve olaylar yüzünden eskisi kadar üzüntü ve korku yaşamadığımızı fark ederiz. Psikolojik gelişmişliğimiz arttıkça, başkalarının yaptıklarını

şaşkınlığa kapılmadan fark edebiliriz. Ruhsal farkındalığımız arttıkça suçlamadan fark etmeye başlarız.

Aktarım durumunun tehlikesi, kişinin bunları geçmişin yansımaları olarak değil de yeni yaşanan deneyinıler olarak kabul etmesi ihtinıülidir.

Sigmund Freud

İnsan kurallara sığmaz!

5

Korkularımız Nasıl Belli Olur?

Aktarım benzeri beklentiler ve korkular gündelik hayatın her alanında vardır ve bütün davranışlar bir dereceye kadar arkaik geçmişten getirilen umutlardan etkilenir.

Emest Wolf, *TTeating the Self*

Aktanm deneyiminde korkunun payı vardır çoğu zaman geçmişle ilgili sorunlarımız hala yüzleşmekten kaçınmamıza neden olacak kadar korkutucudur Yılan saçlı tanrıça Medusa'ya benzeyen annemizin bir zamanlar yaptığı gibi bizi korkutan karımızın karşısına doğrudan dikilmemiz kolay değildir. Aktarılmış

korkular çoğu zaman biz farkında olmadan veya adını koyınadan ilişkilerimizle iç içedir ama hep böyle gizli kalmaları gerekmez. İngiliz filozof Thomas Hobbes, özyaşamöyküsünün ön sözünde annesinin ikiz doğurduğunu söyler: "Thomas" ve "korku"dur ikizlerin adları. Pek çoğumuz bu açıklamayı anlayabiliL Her gün korkarız. Çoğuınuz için korku adeta sürekli bir yoldaştıL Bir şey olur ve ardından en kötü ihtimalin gerçekleşeceğinden neredeyse eminizdir. Ondan sonra ya tepkisiz kalırız ya da aşırı tepki gösteririz. Zihnimiz çoğu zaman seçenekleri görmekte başarısız olur ve bu da yetmezmiş gibi daha da fazla korku duymamıza neden olacak sebepler bulur durur. Korku genellikle hayal gücümüzün bir başarısızlığı; kendi kendine kapsamı en çok genişleyen bu yeteneğiinizin bir kaybıdır.

Yine de, sevgiyle ve cesaretle davranabildiğimiz durumları hatırlayarak aynı şeyi tekrar başarabileceğimize inanabiliriz. Akranlarımızın veya kahramanlarımızın sevgi dolu ve cesurca davrandıkları zamanlan zihnimizde canlandırabilir ve şöyle diyebiliriz: "Ben de aynısını yapabilirim." "Onların davranışları güçlü olmak için bana da örnek olsun." Kahramanlarımızın var olma nedeni budur. Bize insanlık adına seslenirler, erdemli ve cesur davranmak için sahip olduğumuz bütün olanakları kullanmak üzere cesaret verirler. *Cesur Yürek* adlı filmin bir sahnesinde, İskoç kahramanı William Wallace'ın müteredditbirliklerinin önünde ileri geri at sürerek onları bağımsızlık için cesurca savaşsınlar diye yüreklendirdiği bir sahne vardır. O at ve o kahraman içimizdedir. Kalbimiz savaş başlaınadan önce ne kadar ürkek olursa olsun, savaş bir kez başladıktan sonra "Cesur Yürek" olabilir. Bizler birbirimizle her yöndenbağlantı halindeyiz. Durduk yere kahramanca davranmayız; cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyanz; tıpkı filmdeki birlikler gibi. çoğu zaman, kullanmadan önce cesaretimizin onaylanmasına ihtiyaç duyarız.

Bu cesaretlendirmenin çocuklukta başlamış olınası gerekirdi. Çocukluk yaralanmız çoğu zaman ana babamızın bize bu desteği sağlaınakta başarısız olduklan durumlarla ilgilidir. Bunun sonucu ise içimizdeki sevgi duyan taraf ile korku duyan taraf arasında sürüp giden çatışmadır; ruh dünyamızdaki tahterevallidir. Bu çatışma kendisini ilişkilerimizde belli eder; ana babamızın çocukken bizi bazı durumlarda destekleyip, bazı durumlarda rezil

etmesini ve bunun sonucunda onlara karşı bir sevgi, bir korku hissetıneıniz nedeniyle yaşadığımız bocalamayı hatırlatır.

Bizler kelebekler gibi değil, odacıklara bölünmüş kabuklarının içinde yaşayan deniz hayvanı Nautilus gibiyiz. Erken çocukluk döneminin ınantıksız korku ve saplantılannın oluşturduğu katmanlar kaybolmaz; sadece üzerlerine yeni katmanlar yığarız. Korku ve muhtaç hissetmek alışkanlık haline gelir ve artık korkmamız gereken hiçbir şeyin kalmadığı ve muhtaç olduğumuz hiçbir şeyin bulunmadığı bir hale geldikten çok sonra bile bu duygular sürer. Korkuyu bazı yollarla yenebiIir ama buna rağmen kendimizi onun insafına terk edilmiş hissedebiliriz.

Sürprizler ve korkutucu meydan okumalarla başa çıkmamıza yetecek kaynaklara sahip olduğumuz zaman bile bunlardan kaçınmaya çalışırız.

Mantıksız korku ve bağımlılık yaratan saplantılara sanrılar da eşlik eder; çünkü gerçekten tehdit edici olmayan şeylerden korkabilir veya gerçekten ihtiyacımız olmayan şeylere sahip olmayı arzu edebiliriz. Bizi yalnızlığa mahkum edeceği için reddedilmekten korkabiliriz. Şimdi, yetişkin insanlar olarak, güvenilir bir destek sistemi oluşturmuş olmamıza rağmen, hayatımızdaki güçlü bazı kişilerin (yani aktarım yaptığımız kişilerin), bizi reddetmesinden korkarız. Aynı zamanda, sık sık, artık o sonuçlara neden 0lmayacak olsalar bile nedenlerden korkarız. Örneğin, yalnızca çocuklar için geçerli olan ebeveyninin ölümü yüzünden kimsesiz kalmak gibi bir sonuç artık söz konusu olmadığı halde, eşimizin/sevgiIiinizin bizi terk etmesinden korkarız.

Dört Korkutucu Engel

Hepimizi etkileyen dört türlü gerilim vardır. Her biri de hayatın birer gerçeği ve bir ilişkinin esas meselelerindendir. Herbiri korku yaratır ve birer aktarım odağıdır. Her biri geçmişimizden

kaynaklanır ve bugünümüzde devam eder. Bu dört engeli ortadan kaldıramayız ama sükunetle tartmayı öğrenebiliriz.

- Gelişler ve gidişler
- Almak ve vermek
- Kabul görmek ve reddedilmek
- Oluruna bırakmak ve devam etmek

Bunların her biri ilkel gereksinimleri, inançları, duyguları, beklentileri ve tepkileri açığa çıkarır; yani, aktarımın yapı taşlarınI. Dördü birden bütün yaşam döngümüz boyunca endişe kaynağı olurlar; çünkü hayatta kalabilmemizle ilgilidir ve çoğumuz bunlarla başa çıkabilecek yeteneğimiz olduğuna inanmayız. Örneğin,

başkalarının bizi bırakıp gitmesi, ne denli masumca sebeplerle olursa olsun, bizde reddedilmişlik ve terk edilmişlik duyguları yaratabilir. Bazılarımız için almak vermekten daha zor olabilir. Sevgiyle kabul edilmek, bize kendimizi, reddedildiğimiz durumlara kıyasla daha çok tehdit edilmiş hissettirebilir.

Yeterlilik duygumuzun, daha yeni yürümeye başladığımız günlerde, ana babamızın bizi, benimsemesinin ve onaylamasının verdiği cesaretle gelişmesi gerekirdi. "-mesi gerekir" bu kitapta sıkça kullanılmış bir ifadedir. Bu, anılan şeyin olağan gelişimin bir parçası olduğu, şu örnekte görüldüğü gibi, büyüme için içgüdüsel olarak gerekli bulunduğu anlamına gelir: Domates bitkisinin güneş görmesi gerekir. "-mesi gerekir" aynı zamanda bir anıaca işaret eder, örneğin, okulun öğrenmemize yardımcı olması gerekir. Bu anlamları birleştirerek; sevmemiz gerekir ve bunu nasıl yapacağımızı bize öğretecek bir yapı içinde olmamız gerekir, diyebiliriz.

Çocukluğumuzda dünyamız ne denli güvensizse, daha sonraki ilişkilerimiz o denli karmaşık olacaktır. Örneğin, çeşitli nedenlerle birkaç gün ortadan kaybolan ve sonra geriye gelen bir anne, çocuğuna güvenlikte olma ve korunma duygusu veremez. Bu nedenle, daha sonra eşlerinin veya sevgililerinin

gelip gidişIerinin etkisi, bu kişiler üzerinde, annesi yılın her günü yanında olmuş birine kıyasla çok farklı olacaktır.

Bizi çoğu zaman bu denli korkutan dört gerilim, aynı zanıanda savunma veya silah olarak da kullanılabilir. Çekip gitmeyi bir kaçınma, kaçma veya cezalandırma yolu olarak kullanabiliriz. Kişilerde bağımlılık yaratmak için verici davranabiliriz. Sorumluluklarımızı yerine getiniıenıek için olumna bırakabiliriz. Benlik her türlü insani olayı kendi arzularını tatmin etmek veya korkularını sürekli kılnıak için kullanabilir., Seçimlerimizi takip etmek ve neden bu seçimleri yaptığımızı anlamaya çalışnıak bize kalmıştır. Bu, yaşam deneyimlerini değerlendirmenin bir parçasıdır ve bu kitapta da bunu öğreniyoruz.

Bu dört çift olasılığı kontrol altında tutmaya çalışırız. Bu denetim çabası, bu olasılıklar ortaya çıkarlarsa sağ salim atlatabileceğiinizden kuşku duyduğumuzun bir işaretidir. Korkmamız ya da kuşku duymamız gereken bir şey yoktur; bunlar insan olmanın

gerekleridir. Ne var ki bu gerilimler karşısında denetim kurmak imkansızdır; yalnızca "Tamam, şimdi ne olacak?" diyerek olacakları yaşayabiliriz.

Hayatın bu dört çatışmalı alanı, bireyin gelişiminin önündeki bu dört engel sorunlarımızın ve aktarımlanmızın çoğunun kaynağını oluşturur. İşte bunlara ilişkin örnekler:

GELİŞLER VE GİDİŞLER

Gelişler yeni bir şeyin yarattığı meydan okurna yüzünden korkmamıza veya eski rahatımızın bozulmasından endişe duymamıza neden olabilir. Yeni insanlarla tanıştığımız zaman kendimizi tehdit edilmiş hissedebiliriz. Gidişler terk edilme korkusu veya akıntıya bırakılma duygusu yaratabilir. Hayatımızın büyük ölçüde başkalanna bağlı olduğu bir zamanda ne korkutucu bir durum.

Duyarlı insanlar, eşlerininisevgililerinin davranışlarındaki çok daha incelikli yakınlık veya uzaklık göstergelerini daha çok fark

eder. Örneğin, "Geçen yıl bana üzerine bir not yazdığı doğum günü kartı göndermişti, oysa bu sene yalnızca basılı bir kart göndermekle yetinmiş." Bu gibi değişimler, fazla duyarlı kişileri sanki gerçekten terk edilmişler gibi duygulara sürükleyebilir. Bu denli duyarlı olmak kesinlikle acı vericidir ama yine de asla duyarlılığımızı yitirmek istemeyiz; yalnızca onu iyi kullann1ak isteriz.

Başkalarının bizi terk etmeyeceğini umarak, ihanete uğramaktan korktuğumuzu veya ilişki kurmakta başarısız olduğumuzu kabul etmiyor olabiliriz. Aktarımlanmız, bizi, gidişIerin hayal kırıklığına yol açtığı ve gelişlerin tehlike işareti olduğu geçmişiinizin mahzeninde kilitli tutar. Küçük kardeşimizin gelişi gerçekten sevildiğimizi daha az hissetmemiz (yani dikkate alınma, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesi) anlamına gelebilir. Ağabeyimizin evden gitmesi, evin daha az eğlenceli bir hale gelmesi demek olabilir.

Bir ziyaret, eğer insanların bizi nasıl karşılamaları gerektiğine dair beklentilerle gidiyorsak, bir gerilim kaynağı olabilir. Örneğin, çocukken büyükannemizi ziyaret ettiğimiz zamanlar üzerimize titrer ve bizi tekrar görmekten çok mutlu olduğunu belli ederdi. Şimdi uzun bir aradan sonra

bir yere gittiğimizde, arkadaşlarınızın bizi benzeri bir heyecanla karşılarnamaları ve üzerimize titrernemeleri nedeniyle hayal kınklığı yaşayabilir veya İncinebiliriz. Onları geçmişimizden birinin yerine koyar ve tıpkı onun bize davrandığı gibi davranmasını bekleriz. Gerçekte ise iki türlü üzüntü yaşarız: Büyükannemizden gördüğümüz özel sevgiyi özleriz ve şimdi arkadaşlarımızdan yeterince sevgi görmediğimizi hissederiz. İkisi büyük bir keder halinde bir araya gelir: Sevgi ve şefkat dolu bir tarzda sevilmek. Aktarılmış beklentimiz çok büyük olduğu için, maalesef, arkadaşlanmızın bizi kendi meşreplerince (yaşlı bir kadının sevdiği gibi değil ama daha farklı bir şekilde) sevdiklenni göremeyiz.

Son zamanlarda bilincimle korkacak hiçbir şeyolmadığının farkında olmama rağmen, geliş gidişIerin kendi hayatımda biraz gerilim yarattığının bir işaretini gördüm. Bir yere geldiğim veya bir yerden ayrıldığım zamanlarda ya da başkaları benim evime

gelip giderlerken, hiç planlamadan durduk yere komik bir şey söylüyoruın. Olağan olarak koınik biri değilimdir. Mizah gerilimi boşaltmanın veya endişeyi azaltmanın alışılmış bir yoludur. Eğer bu anlarda biri bana gergin olup olmadığımı soracak olsa, gayet dürüst bir şekilde "Hayır" derim ama dainıa hassas olan bedeninı açıkça başka bir şey söylüyor.

Geliş gidişlerin gerçekleştiği yerler genellikle gerilimli ortamlardır. Bir tren istasyonunda her zaman bir restorana kıyasla çok daha gerilim olacaktır. Örneğin, yeni bir patron ya da bir projenin sona ermesi gibi geliş gidişIerin eşlik ettiği olaylar endişe uyandırabilir. Geliş gidişIerin şu ya da bu şekilde bir korku yarattığının farkına vardıktan sonra yavaş yavaş bunun üstesinden nasıl geleceğinıizi ve duyduğumuz rahatsızlık için kendimize eziyet etmemeyi öğrenebiliriz. Gelen şeyleri almayı, gitmeye hazır olan şeyleri de bırakmayı asla ihmal etmeyeceğimizi aklımızdan çıkarmayız.

Yalnızca başkalarının geliş gidişlerine değil, kendimizin geliş gidişIerine de tepki gösteririz. Geliş gidişler sabit durmak ve devam etmek veya çekip gitmek anlamına geldiği zaman kaygı uyandırırlar.

Gidişler aynı zamanda, bir ilişkinin çıkmazda olduğu ve yürümediği durumlarda "elveda" diyerek ayrılmayı da içerir. Ayrılmak korkutucu olabilir;

çünkü ayrıldıktan sonra hayatımıza tek başına devam etmek anlamına gelir ve bu da tatmin edici olmayan statükoyu sürdürmekten bile daha korkutucu olabilir. Aynı zamanda elveda ile birlikte gelen bitişlere de direniriz çünkü altından kalkması güç bir keder duymamıza yol açar. Yine de bu duygular değişimin yarattığı meydan okumayla yüzleşmekte kolaylık yaratan bir enerjinin oluşmasını sağlar. Korkunun tanı da özgürlüğün yolunu açan şeyolması, ne kadar ironiktir.

Daha geniş bir anlamda gelişler doğumu, gidişler ölümü simgeler. Kendi doğumumuz annemizin rahminin güvenli ortamından gitmek, sorunlarla dolu bir dünyaya gelmek anlamına geliyordu. Ölümümüz ise bizim için anlamı olan her şeyi bırakıp, hiçliğe veya başka türlü bir varoluşa gitmek

anlamına gelir. Genellikle doğumu sevinç duyarak, ölümü ise yas tutarak karşılarız. Her ikisi de doğalolaylar ve hayatın gerçekleridir; o nedenle koşulsuz bir şekilde kabul etmemiz gerekir. Doğum yeni bir bağın kurulmasıdır. Ölüm ise bir bağın sona ermesidir. Ancak, kemiklerİmizi bekleyen akbabaların varlığına rağmen, doğurnda, yaşadığımız sürece ve ölürken çevremizi saran kuşların coşkulu cıvıldaşmalannı hftHi fark edebiliriz.

Ölüm tehdidi nedeniyle bir ilişkiyi kaybetmekten korktuğumuz bir an, bizi alışılageldiğimiz yasaklardan ve ketlenmelerimizden kurtaran müthiş bir dönüm noktası olabilir. Eğer birinin kanser olduğunu ve tedaviye yanıt vermediğini biliyorsak ona daha fazla şefkat gösterir, kendisiyle daha sevgi dolu bir şekilde konuşuruz. Sağlıklı olduğu zamanlar ona sarılmaktan, hatta duygusal şeyler söylemekten kaçınmış olabiliriz. Şimdiyse, utanarak bile olsa, hem ona sarılır, hem de sevgimizi ifade ederiz. Gidişler daha sıcak ve daha yumuşak biri haline gelmemize yardımcı olabilir.

ALMAK VE VERMEK

Sevmek, şu beş şeyin karşılıklı olarak alınıp verilmesidir: dikkate alınına, kabul görme, takdir edilme, şefkat görme ve olduğumuz gibi olmanıza izin verilmesi. Sevilmek istediğimizi söyler ve buna inanırız da ama biri tarafından sevilmek

cesaret ve yetenek ister. Almaya açık olmayı gerektirir ama her şeyi kontrolümüz altında tutma çabası içindeysek, korkutucu da olabilir. Karşımızdaki kişinin böyle bir niyeti olmasa bile bize bir şey verilmesinin karşılığında bizim de bir şey vermemizin talep edildiği duygusuna kapılabiliriz. Bağlanmak zorunda kalmaktan ve böylece özgürlüğümüzü yitirmekten veya gücümüzün dizginlerini elimizden kaçırmaktan korkabiliriz.

Kalp, üstte iki kulakçık ve altta iki karıncık içerir. Fiziksel anlamdaki kalp, duygusal hayatımız için bir mecazdır. Kalbirnizin derinliklerinde yakınlık ve sevgi arayaıı karıncıklar (açıklıklar)

taşırız. Ancak bunların üzerinde korku ve savunmanın oturduğu kulakçıklar (odacıklar, mahzenler) bulunmaktadır. Hepimizde her ikisi de vardır ancak kendimize güvenimiz ve özsaygımız arttıkça bu savunmaları yakın ilişkiler kurıl1ayı başarınanııza ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkmamıza yardımcı olacak şekilde idare etmeyi öğrenebiliriz.

Birinden duygusal ya da nıaddi anlamda beklediğimiz şeyi alamadığımız için hayal kırıklığına uğradığımız veya nıahrum bırakılmış hissettiğimiz zamanlarda, hak ettiğimiz şeyi almaya dair aktarım yaptığınıızın izlerini görebiliiiz.

"Hepsine sahip olmaın gerek" ifadesi sanki özgüveni yüksek birinin sözleriymiş gibi gelebilir arna aslında muhtaç olmanın ve kendinden kuşku duymanın göstergesi olabilir. Bu, aktarımlar aracılığıyla eşlerisevgililer veya arkadaşlardan makul olmayan şeyler beklemek şeklinde sürer gider. Beklentilerimizi karşılamakta yetersiz kalırlarsa ısrarcı davranmaya, kızgınlık göstermeye ve hatta misilleme yapmaya hakkımız olduğunu düşünebiliriz. Yakın ilişkilerin, kin ve garez güdülen değil aksaklıkların onarıldığı ortamlarda geliştiğini unutabiliriz.

Bir diğer seçenek de şudur: Hayatımızı yöneten ilke "İhtiyaç duyduğum şeylerin ancak bir kısmına sahip olacak kadar değerim var" veya "Ben her zaman başkalarından daha azını hak ediyorum"dur. Bu durum, çocukluğumuzda duygusalolarak ihtiyaç duyduğunıuz şeylerin bize verilmemiş olmasının veya biz görmezden gelinirken kardeşlerimizin bunlara sahip olduğunu fark

etmemizin sonucunda ortaya çıkabilir. Ayrıca bize ihtiyaç duyduğumuzdan azını *İstememiz* öğretilmiş olabilir; bu nedenle, şimdi ne istediğimizi ya da neye ihtiyaç duyduğumuzu anlamakta zorlanabiliriz. Çağlar boyunca manevi önderlerin bizi sahip olduğumuzdan daha fazlasını istememeye ve sahip olduklanmıza bağlanmamaya ikna etmeye çalıştığı düşünülürse, durum ironiktir.

Son olarak alma ve verme, para meselesini gündeme getirir. Para vermekten ya da harcamaktan korkabiliriz. Armağan ya da borç

olarak para almak bizi rahatsız edebilir. Takıntıh veya önüne geçemediğimiz bir şekilde paramızı boşa harcayabiliriz. Hayatımız boyunca harcayabileceğimizden daha fazla para biriktirmiş olabiliriz. Parayla olan ilişkimizi kendimiz kavrayamayabiliriz:
"Çok az param var; neden bu kadar harcamak ve borç almak zorundayım ki?" Parayı kullanışımız genellikle çocukluğumuzda ana babamızdan birinin veya ikisinin parayı nasıl kullandıklarını yansıtır. Aktarım mevzuları kesinlikle cüzdana kadar girer. Bize olan sevgilerini bir şeyler vererek gösteren ana babalanmız şimdi neden bu kadar şiddetle para ve armağan almak ve özel muamele görmek ihtiyacı duyduğumuzu açıklayan bir aktarıma neden olmuş olabilirler. Duygusal veya maddi olarak cimrilik eden ebeveynler şimdi bizim takıntıh bir şekilde para (veya yiyecek veya öteberi) biriktirmemize neden olan bir aktarıma yol açmış olabilirler. Aktarımlarımızın üzerinde çalıştıkça kendimizi geçmişten bulaşmış şeylerden temizler ve bunlara karşı bağışıklık kazanırız. Ondan sonra kendi eğilimleriniizle baş başa kaldığımızda parayla neler yaptığımıza şaşabiliriz. Ayrıca paraya ilişkin çözümlenmemiş sorunlarımızın yakınlık göstemıe veya yakınlık kurmaktan kaçınma yollarımızı ne denli etkilemiş olduğunu gÖrebiliriz; çünkü para konuları da almaya ve vermeye dairdir.

KAB UL EDİLMEK VE REDDEDİLMEK

Bu ikili, hoşlanılma/hoşlanılmama, sevilme/nefret edilme, içeri alınma/dışarı itilmeye dairdir. Bu seçenekleri yalnızca bireysel bir düzlemde yaşamayız. Atalarımız düzeyinde de yok sayılmak yalnızca umursanmamak anlamına gelmezdi.

İşbirliği yapma ve bir gruba ait olmanın güvenlik anlamına geldiği bir dünyada, hayatta kalnıak için son derece gerekli olan bir bağlantının korkunç kaybı bizim eskinin devamı olan ruhumuzda iz bırakmıştır. Reddedildiğimiz veya terk edildiğimiz zaman kendimizi tehlikede hissederiz; çünkü bizde hala hayatımız tehlikeye girmiş duygusu yaratır. Hayata karşı tek

başına mücadele etme hayalini, sanki ölüme bedelmiş gibi, dehşet verici buluruz. Bu dehşet de bizi başka insanlarla dolu odalarda gerçekleşmesi olanaksız bir kendimizi tanıma olanağından mahruın bırakabilir. Başkalarıyla dolu odalar, özellikle de o insanlar bize engeloluyorlarsa, kendimİzi tanımamıza fırsat vermez.

Ayrıca, istediğimizi elde edememek, hayatımızda yepyeni bir dönemin başlamasına neden olabilir. Bir eş/sevgili tarafından terk edilınek, çok daha güvenilir bir başkasına rastlamamızın yolunu açabilir. Kötü şans, iyi şansa yol açabilir. Zıtların birliği eşzamanlılıktır; kimi zaman akan gözyaşları pahasına bile olsa kaderimize giderken bize eşlik eden anlamlı tesadüflerdir.

Her ne olursa olsun, biri bizi terk ettiği zaman, onca emek verdiğimiz karşılıklı alışverişler, kurduğumuz uyum bir anda kesintiye uğrar. Kimliğimiz, artık bizim hiçbir şekilde müdahale şansımız kalmaksızın, karşımızdaki kişinin kafasında sabitlenir. Terk edilnıenin bizi böylesine yer ile yeksan etmesinin bir nedeni de budur. İlişkinin sonra ennesi, diğer kişinin zihninde bizi son algılamış olduğu şekilde, donmuş bir imge olarak kalmamıza neden olur. Gerçekten de, artık karşılıklı olarak birbirimizde kim olduğumuza ilişkin yeni duygular yaratamayız. Terk edilme gelişmeyi kısıtlar, bu da evrim geçirerek gelişen bir varlık için korkutucu bir olasılıktır.

Terk etme, eşlerden birinin ilişkide daha önce son derece canlı bir şekilde yaşanan tartışmalardan ve duygularını coşkuyla açıklamaktan vazgeçmesi

---

* Eşzamanlılık: Birbiriyle ilişkili gibi görünen ama geleneksel nedensellik ilişkileri ile açıklanamayan; aynı anda veya ardışık olarak gerçekleşen, özellikle psikolojik olayları anlatan terim. Örneğin, birbirinden uzaktaki iki kişinin aynı anda aynı şeyleri düşünmesi veya beklenmedik bir olay gerçekleşmeden önce kişinin olayı hayalinde görmesi gibi-ç.n.

ve kayıtsız davranmaya başlaması şeklinde de gerçekleşebilir. Diğer kişi, aslında ilişki can çekiştiği halde, bu yeni sükunet ortamını işlerin iyiye gittiğine yorabilir. Eşlerden biri çift olarak yaşananlara ilgisini kaybettiği veya ilişkinin nasıl gittiğine artık aldırmadığı zaman hikayenin sonuna yaklaşılmış demektir. Eğer herhangi bir kurtarma şansı var ise birinin olan biteni gündeme getirmesi gerekir.

Bir insanla ilişkimiz bitebilir ve o kişi ondan sonra sanki aramızda hiçbir İlişki olmamış gibi veya onun için eskiden bize hissettirdiği ölçüde önemli değilmişiz gibi davranabilir. Hissettiğimiz kayıp duygusuna aldırmaz, hatta birlikte bulunduğumuz ortamlarda varlığımızın farkında değilmiş gibi davranır. Bu, canımızı yakar. Bitmesi ve gitmesi gerekenlere izin vermek konusunda ruhsal olarak olgunlaştıkça; artık "Ne cesaretle bana hiçbir önemim yokmuş gibi davranabilir?" demeyiz. Bunun yerine duyduğumuz kızgınlık ve kederi tek başımıza hallederiz. Ve en sonunda da şunu söyleyebiliriz: "Bu deneyimi her şeyi hak ettiğine inanan benliğimi çözümlen1ek için nasıl kullanabiliriın?"

Benliğimiz, dünyadaki varlığının fani ve bu dünyanın gerçeklerinden birinin de bazı insanların bizi önemsememeleri olduğunu kabul ettiği zaman, daha az nevrotik bir hale gelir. Benliğimiz başkalarını bizim değerimizi kabul etmeye zorlamak ve aksi halde bunu yapmak istemedikleri için misillernede bulunmak istemektedir. Bunlara aldırmamak, hayatına devam etmek anlamına gelir. Bu da, insanları suçlamadan veya öç almaya kalkışmadan koşulsuz olarak, oldukları gibi kabul etmek ve gelecek ilişkilerimizde kime güveneceğimiz konusunda daha dikkatli olmak anlamına gelir. "İnsanlar neden böyle?" demek suçlamaya yol açar. "Evet, bazı insanlar böyle. Peki, şimdi ne yapmam gerekir?" demek ise bir gerçeği kabul etmeyi sağlar, sevecenlik hissetmemiz için bir fırsat yaratır ve hayatımıza devam etmemiz için güç verir.

Olduğumuz gibi kabul edilme, anlaşıldığımıza ve sevgiyle karşılandığımıza ilişkin bir güven hissini de içerir. İşte size yüzeysel gibi görünen bir olayın aklımız ve bedenimiz açısından nasıl başka anlamlara gelebileceğine dair bir örnek:

Bankada bir çek bozdururken, veznedar bana iki ayrı kimlik sorduğu için canımın sıkıldığını fark ettim. Daha sonra buna neden bu kadar tepki gösterdiğimi merak ettim ve çok geçmeden fark ettim ki, aslında beni ismen tanımalarına rağmen bankadakiler için bir yabancı olduğumu hissetmemle ilgili bir şeydi. Beni ismen tanıdıkları için bana bir ayrıcalık yapmalarını, standart uygulamalarından muaf tutmalarını beklemiştim. Banka tıpkı çocukluğumdaki gibi, küçük David'e sık sık harçlık verilen koruyucu bir ortam olmalıydı. Öfkemin nedeni bana iki kimlik sorulmuş olması değil, sevilmediğimi düşünmemdi. *Bu kadar çaresiz durumda mıyım?*

OLURUNA BIRAKMAK VE DEVAM ETMEK

Bir şeyleri bırakıp hayatınıza devam ettiğimiz zaman, bir ilişkinin koptuğu veya bizi mutlu eden bir şeyleii kaybettiğinıiz duygusuna kapılabiliriz. Olumna bırakmak, aynı zamanda, sonuçlar üzerindeki kontrolümüzü de kaybetmek anlamına gelir; bu ise hayatın önceden tahmin edilnıesinin mümkün olmadığı gerçeğine rağmen hala plan yapmak ve o planın tam düşündükleri şekilde gerçekleştiğini görmek isteyen kişiler için korkutucu bir olasılıktıf. Her şeyin kendi meşrebince olduğu bir ortamda paniğe kapılabiliriz.

Olayları oluruna bırakmanın ve hayatına devam etmenin arketipi olan destansı yolculuğumuza başladığımızda, gelişiriz. Bu bir arketip olduğu için içsel, atalarımızdan kalan olumlu bir dürtüdür; ancak korkularımızın baskın çıkabileceği bir şeydir de. Aynı zamanda, bu destansı yolculuk kişiliğimizin ve dünyamızın evrimi için çok büyük öneme sahip olduğundan, bu yolculuğu yapabilmek için gerekli erdemlerle donanmışızdıf. Evrim, benlik imparatorluğunun daha yüksek bir kendilik hali lehine düşüşe geçmesidir. Örneğin, bennıerkezcilikten evrensel bir sevgi duymaya doğru gelişme kaydetmektif. Fakat geçmişimiz yüzünden zaman zaman bu duruma güven duymakta zorlanırız.

Hayatımıza devam etmek konusunda gösterdiğimiz tereddüt bir yetersizlik göstergesi değildir. İçiinizin bir tarafı gitnıek istediği halde, bir tarafımız olduğu yerde kalmak ister. Bazılarımız için ev-ocak arketipi, destansı yolculuk arketipinden çok daha önemlidir. İçimizdeki bu eğilimle yüzleşmemiş olabiliriz. Buradaki mesele, duruma göre ya giderek veya mevcut durumu koruyarak seyyah kahraman arketipi ile evine ocağına sahip hane reisi arketiplerini dengeleyebilmektir

Uygulama *Güçlükleri*
Şükranla Aşmak

GELİŞLER VE GİDİŞLER

Bu uygulama başkalarının hayatımıza girmeleıini ve çıkıııalannı önkoşulsuz olarak kabul etmeyi içerir. Bunu yeni oluşumları kabul ederek ve şükranla karşılayarak ve gitmeye hazır olanlann gitmesine izin vererek dile getiririz. Karşılama ve uğurlama törenleri bize yardımcı olur. Bu törenleri kayıplarımız sırasında ve başımıza yeni şeyler geldiğinde bize eşlik eden arkadaşlarımızIa birlikte düşünüp bulabiliriz. Ayrıca günümüzde hayatta kalmanın yolunun, artık kolaylıkla arkadaşlık kurabilmekten ve bitmesi gereken ilişkileri aynı kolaylıkla bitirebilmekten geçtiği gerçeğine de alışabiliriz. Değişimin döner kapısından hayatımıza ginnek veya hayatımızdan çıkmak isteyen insanlann tercihleriyle başa çıkmanın en iyi yolu budur.

Korkuya rağmen, o halde, *alışkanlıklarımızı uygulamalarla değiştirebilir* ve şöyle diyebiliriz: "Yeni olasılıklara açık olmak için içimde güvenilir ve müthiş istek var ve korkmuyorum. Alışılmış rahatlıklanmdan vazgeçiyorum ve kendimi gelecek şey lere açıyorum. Mevcut durumu idare etnıek için gerçekleri yeniden yorumlanıak yerine kendimi gerçekliğe göre yönlendiriyorum. Geçip giden şeyleri, varlığımızın doğasındaki geçiciliği bilmenin rahatlığıyla izliyorum. Kendime kendi ölümlülüğümü, benim de sonunda bu dünyadan gideceğimi hatırlatarak, geçiciliğin gerçekliğini kabul ediyorum."

ALMAK VE VERMEK

Çocukluğumuzda ihtiyaç duyduğumuz şeylerin bize yeterince veriln1iş olup olmadığını inceliyoruz. Doğum günlerimizi ve yılbaşı kutlamalarını hatırlıyor, kendimizi nasıl hissetmiş olduğumuzu soruyoruz kendimize.

Hala bazı şeyler konusunda alacaklı olduğumuza inanıyor muyuz? Bunun bir göstergesi şimdi bize verilmemiş olan şeyleri almaya hakkımız olduğuna inanmak olabilir. Öte yandan, birilerine bir şeyleri borçlu olduğumuza inanıyor muyuz? Bunun işareti de asla yeterince veremeyeceğimiz duygusu olabilir.

Yavaş yavaş, biz daha da farkındalık kazandıkça, her şeyin alınamadığı ve verilemediği *ama* buna rağmen hala hayatta kalabildiğinÜz şimdiki safyetişkine ulaşırız. Bu *"ama"* bizim sükunetimizdir. Bu sükunetle gitmek isteyenlere engel olmayız ve başkalarının kısıtlamalarına uyumlu bir şekilde davranırız. Sükunet, duyarsız bir mesafelilik veya soğuk bir tarafsızlık anlamına geln1ez. Sükunet daha ziyade "hoşuna gittiyse sarıl" veya "hoşlanmadıysan kaç" gibi bir zihniyet kalıplanndan uzak bir şekilde, deneyimi yaşamaktır. Bunun yerine, bütün durumlar aynı soğukkanlılıkla karşılanır.

Bu erdem sayesinde, ana babalanmızın yetersizliklerini telafi etsinler diye başkalarını kullandığımız aktanmlardan kurtuluruz. Bunu izleyen cömert bağışlayıcılık sayesinde ebeveynlerimizi veya bizi hayal kırıklığına uğratmış olan başkalannı suçlamayı bırakırız. Bunu yapmamızın nedeni, ne pahasına olursa olsun iyi olmaya çalışan kurbanlar oln1aınız değil, bir şeyleri yerli yerine oturtan insanları affetmek istememizdir. Direnç, süreç esnasında kendimizi kaybetmeden verebilme ve affedebilme yeteneğidir.

KABUL EDİLMEK VE REDDEDİLMEK

İşte size kişisel bir deneyim ve onun geçmişle ve aktanmla olan ilişkisi:
Hayatım boyunca zaman zaman arkadaşlarımdan biri beni aramayı bırakır ve ben aradığım veya e-posta gönderdiğim zaman

da bana yanıt vermez. Bu tür ani sessizlikler bütün hayatım boyunca beni rahatsız etti ve asla nedenini bilernedim (nedeni bilinçaltında kaldı). Son zamanlarda yine bir arkadaşım, görünür (bana belirttiği) bir neden olmaksızın benimle iletişimini kesti. Genellikle yaptığım şeyi yaptım ve ona telefonla ve e-posta aracılığıyla ulaşmaya çalıştım ama ne cevap verdi, ne de herhangi bir açıklama yaptı. Bu defa kendime şunu sordum:

"David, böyle *ani bir suskunluğu* ilk kez ne zaman yaşadın?" Sarsıcı cevabı çabucak buldum: Ben iki yaşındayken babamın aniden ortadan kaybolmasıyla yaşamıştım. Birdenbire, arkadaşınıın sessizliği karşısında kendimi neden o kadar mahzun hissettiğimi anladım. Aynca, bu arkadaşım benim için bir baba simgesi gibiydi ve bu nedenle yankılan da çok daha etkili olmuştu.

Buna cevabım hissettiklerimin farkına varmak ve onları *hissetmek,* arkadaşımın sessizliğini *kabullenmek,* iletişim kurmak İstemeyişinin nedenlerini bilmeme izin vermemek yönündeki kararına *saygı göstermek* oldu. Bu bilgiden yoksun bırakılmayı kabullenmeye ve babamın çekip gitmiş olmasıyla ilgili *kederimi* yeniden düşünmeye karar verdim. Yeni odaklandığım bu nokta dikkati benim kendime ilişkin göstereceğin uğraşa ve bu yaşananlardan neler *öğrenebileceğime* yöneltir. Son olarak, sevecenlik uygulamasıyla uyumlu bir şekilde, ani sessizlik kozuriu başkalarına karşı asla kullanmamak için kendime söz verdim. Böylece başkaları da benim çektiğim gibi acı çekmek zorunda kalmayacaklar.

OLURUNA BIRAKMAK VE DEVAM ETMEK

Olduğumuz yere nasıl saplanıp kaldığımızın, nasıl gereğinden daha yavaş veya daha hızlı hareket ettiğimizin, yapmamız gerekenleri nasıl ertelediğimizin bir dökümünü çıkarırız. Hayatımıza devam etmek konusunda duyduğumuz korkulara bakarız. Kendimize nelerden aynlamadığımızı sorar ve bırakmamız gerekenleri bırakıp hayatımıza devam etmek konusundaki korkunllizla yüzleşiriz.

Ne yapınamız gerektiğini gördüğümüz anda hissettiğimiz korkuyu aşmak ve yeni yollar bulup hayatımıza devam etmek için gereken güç içimizde vardır.

Neden korktuğumuzu ve neyi kontrol altında tutmaya çalıştığımızı fark ettiğimiz zam?-n aşağıdaki alıştırmayı yapabiliriz:

Hayalinizde kendinizi, bir elinizde *neler olabileceğine* dair korkunuzu tutarken canlandırın. Diğer elinizde kontrol etmeye ve *olmasını sağlamaya* çalıştığınız şeyi tuttuğunuzu düşünün. İki elinizin arasında, *ne alacaksa olur* diyen gerçek siz varsınız.

Bırakmamız gerekenleri bırakmak, kontrol etme çabasından vazgeçmektir. Benlik, kontrolü, korkularını gizlemek ve onlardan kaçmak için kullanır. Saf korku güçsüzlüğe benzer. Korkudan kurtuluşa giden yol, paradoksal bir şekilde, kontrolü ele geçirmekten değil, çaresizliğimizi çevreleyen alana girmekten ve böylece bu duyguyu tam olarak hissetmekten geçer. Böylece kontrol yanılsamasını arkamızda bırakır ve içimizdeki yeni bir güçle, korkusuzluğun esası olan hayatın bize getirdikleriyle yüzleşme ve başa çıkn1a gücüyle tanışırız.

Çok önemsiz konularda bile olsa korkuyu arkamızda bırakmayı başarmak, bize korkumuzun ulaşabileceği bir sınırın olduğunu gösterir. Aynı zamanda korkunun bizi güçsüzleştirmesinin de bir sınırı olduğunu kavrarız ki, bu da bize cesaret veren şeylerden biridir. Bhagavad Gita'nın söylediği şu sözler, bunun eski insanlar tarafından da bilindiğini gösteriyor:

"Azıcık ilerleme bile korkudan kurtulmak anlamına gelir."

Bütünleşme yolunda; ruhun kaybolmuş ve yansıtlImış sembolik olaylar aracılığıyla bizi ele geçiren parçalannı geri kazann1ak için endişeden kaçılıiaz, bilakis ona katlanılır.

David Loy

6

Tekrarlama Saplantımız

Bu bakış açısı hayatıuzın ilk yıllarında kendinizi bir hata olarak algılamış olmanızın, kendinizi yetersizlikler ve acımasızlıkların bir kurbanı gibi görmenizin yarattığı yükü azaltır; bunun yerine aynada kendi özünüzü farklı kılıklarda sonsuza dek tekrarlayan ruhunuzu görmenizi sağlar.

James Rillman

Tekrarlamak bir şeylerin üstesinden gelmemizi sağlar. Acıklı bir kişisel deneyimi tekrarlamak, yarattığı sıkıntının azalmasına yardım eder ve böylece içimizde birlikte yaşayabileceğimiz bir olgu olarak durulmasını sağlar. Olumlu bir olayın yinelenmesi, aynı mutluluğun ve verdiği huzurun yeniden yaşanmasını sağlar.

Bizde bir sorun olduğu için ilişkilerimizde çocukluğumuzda olup bitenleri tekrarlayıp durmayız. Tekrarlamak, üzerinde çalışabilmek için farkında olmamız ve sonra arkamızda bırakmamız kaydıyla, geçmişimizi çözümlernekte yardımcı olur. Çoğu zaman bir sonraki aşamaya geçmeden, yalnızca tekrarlarız. Demek oluyor ki, doğru yöntemi kullanırız (tekrarlama) ama arkasını doğru şekilde getiremeyiz (çözümleme). Bu bölümde bütün bunları inceleyecek ve tekrarlamayı geçmişimizi çözümlemek için köprü gibi kullanmanın bir yolunu bulacağız.

Tekrarlar her yerde dikkatimizi çeker. Tekrarlama, bir şeyin eksik olduğunun yinelenen kanıtıdır. Hiçbir maceranın sonunda, duygusal ya da fiziksel anlamda tatmin edici bir tamauılanmışlık hissine kapılmadan huzur bulamayız. Eğer şarkının yalnızca bir kısmını dinlemişsek, kalanını aklımızdan söylemek eğilimindeyizdir. Biz vedalaşma, anlaşmazlıklarımızı çözümleme, aramızı düzeltme şansı bulamadan biri ölecek olsa ne yapacağımızı bilemeyiz. Tamamlanmışlık yoksa, Emily Dickinson 'un sevdiği birini kaybetmesinin ardından yazdığı çok dokunaklı o şiirde olduğu gibi, "Göstermekle yetindiğimiz kısıtlı sevgiyi lanetlemek" isteriz .

Doğanın da tekrarlarla işlediğini fark ederiz: şafak ve alacakaranlık, ay döngüleri, gezegenlerin yörüngeleri, mevsimler. .. Bedeniiniz de tekrarlarla çalışır: Kalp atışları, nefes alışımız, uyku/uyanıklık ... Bir anlamda tarih de kendini tekrarlar; iyi ya da kötü yönde. Görünen o ki, tekrarlama hayatın ve gerçekliğin doğasında var; öyleyse evrimleşen dünyamızda olduğu gibi, psikolojik hayatımızda da yararlı bir amacı olmalı.

Tekrarlama Doğu dinlerinde kesinlikle önemli bir temadır. "Karma" kavramı, başka şeylerin yanı sıra, eskiden yapılmış iyi eylemlerin veya hatalann tekrarlanmasına da atıfta bulunur. Merhamet ve sevecenlikle davranmayı seçtiğimiz zaman iyi olma eğilimimizi güçlendiririz. Birine zarar vermeyi seçtikten sonra ise daha fazla kötülük yapma ihtimalimiz artar. Karma, bir erdem veya tehlikenin yinelenmesine ilişkindir.

Nietzche "ebedi dönüş"ten bahsetmiş ve "yalnızca dönüp durmak nihai iyiliktir" demişti. Nietsche 'nin kahraman tanımı, aslına bakılırsa, "tam bir tekrarlama üstadı olan kişi "dir. Dönmenin iki yolu olduğunu hatırlayalım: Spiral olumlu tekrarlamadır; yukarıya doğru sürekli bir değişim. Karda patinaj yapan tekerlek ise negatif yinelemedir; sürekli bir enerji kaybı.

Rus psikolog Bluma Zeigamik 1927 yılında "Zeigamik etkisi"ni tanımlamış, tamamlanmamış görevlerin hatıralanmızda tamamlanmış olanlara kıyasla çok daha uzun zaman yer ettiğini göstermiştir. Bu, olumsuz veya eksiklikleri açığa vuran anılan

neden olumlu olanlara kıyasla daha uzun süre hatırladığımızı açıklar.

Kesintiler ve küçük düşürülmeler kalıcı bir etki yapar ve bir sonuca ulaşmayı gerekli kılar. Bu çok eskiden beri bilinen bir şeydir. İkinci yüzyılda yaşamış Neoplatoncu bir filozof olan Carpocrates ruhun bedenden sonsuza kurtulabilmesi için insani deneyimleri bir uçtan ötekine tekrarlaması gerektiğini öne sürmüştür. Yeniden doğarak (reenkarnasyon) yaşamı tekrarlamaya olan inanç da aynı döngüyü içerir.

Felsefi açıdan konuşacak olursak; insanlar dahil, bütün canlıların yapısında bir kendi kendini yaşatma (otopoiesis), kendini yaratma eğilimi olduğunu söyleyebiliriz. Otopoiesis kendi kendini yaşatma anlamına gelen Yunanca bir sözcüktür ve şiir (poetry) sözcüğü de bu sözcükten türemiştir. Otopoiesis bir şeyin içinde bulunan kendisi olma ve İçgüdüsel olarak kendini gerçekleştirecek edimlerde bulunma dürtüsüdür. Otopoiesis tan1amlan1aya yönelik dürtümüzü anlamamıza yardım eder ve tekrarlama bunu başarmaınızı sağlayabilir. Bunun olumlu bir içtepi olduğunu söyleyebiliriz. Bağımlılık yaratan maddeler kullanıp veya bize zarar veren, köstek olan ilişkileri gereğinden uzun sürdürüp, bunlardan bilinçli olarak kurtulamadığımız takdirde kendimizi gerçekle ştirn1emiz mümkün değildir.

Yalnızca fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olman1ız tam anlamıyla insan olmayı başarmamıza yetmez; ayrıca aydınlanmış ve sevgi dolu olmamız gerekir. Bu da hepimizin içinde erden1li olanı yinelemeye dair doğal bir eğilim bulunduğu anlaınına gelir. Bu arketiplerin sevgisi ve bilgeliği bize yabancı değildir; tan1 tersine bunlar içimizde var olan ve dışa vurulmak için yanıp tutuşan gizilgüçlerdir. Benliğimiz mümkün olan en yüksek farkındalık, bilgelik ve sevecenlik düzeyine erişmek ister. Ancak ondan sonra, yerine getirmek için tasarlanmış gibi göründüğü görevi ifa etmenin huzurunu duyar: "Yalnızca-ben" diyen görüş alanı dar bencillikle yaşamak istemez; kendisini başkalarının yerine koyabilen, diğer varlıklarla karşılıklı bağlantı halindeki "ben-sen" bilincine ulaşmak ister.

Otopoiesis en iyi şekilde, aklımızın denetiminden kurtulmuş olarak kalbimizle karşılık verdiğimiz; kurallar ve kavramlar tarafından değil, ruhumuz tarafından yönlendirildiğimiz zamanlarda

gerçekleşir. Dikkat ettiyseniz Disney filmindeki Pinokyo ancak kurallara uyarsa canlanacağını öğrenir. Ayrıca sirke katılarak büyün1enin cazibesine de kolayca kapılır. Bütün bunlara rağn1en, ancak kendi hayatını başkaları için tehlikeye attıktan sonra gerçek bir insan olur. Ruhu cesaretle açılır ve kalbi karşılık verir. Ancak ondan sonra gerçek bir insan olma ihsanıyla ödüllendirilir.

Bütün ruhsal uygulamalar tekrar içerir ve kesin olarak otopoiesis yöntemleridir. Örneğin, ilişkilerimizde bir farkındalık alıştırması yaptığımız zaman kendimizi olmadığımız bir şey olmaya zorlamayız. Bunun yerine, herhangi bir anda her nasılsak, tam öyle olmaya çalışırız. Sevecenlik uygulaması yaparken kendimize ters düşen bir şey yapmayız; varlığımızın temelini oluşturan, ona hayat veren ve varlık nedenimiz olan sevgi ve merhametle uyum içinde davranırız. Varlığımızın en derinlerinde herkesi sevme arzusu vardır; çünkü en derinlerde varlığımız sevgidir. İyiliğin kaçınılmaz olarak yayılacağı ve böylece kapsamının genişleyeceği yönünde Neoplatoncu bir kavram vardır. Shakespeare de bunu biliyordu ki Romeo jülyet'e şöyle seslenir:

Cömertliğim denizler gibi sınırsız
Sevgim derindir;
Ne kadar seversenı seni, ne kadar çok verirsenı sana
O *kadar çoğalır bendeki çünkü ikisi de bitinısiz.*

Çok Ağır Olaylar

Bazılarımız geçmişi ziyaret etmek ister, bazılarımız onu tersine çevirmek, bazılarımız da tekrarlamak. Çoğumuz hayatımız boyunca her üçünü de yaparız. Pek çok zaman bir ilişkinin veya deneyimin bitmesine direnir ve bitmemiş olanı yinelemeyi tercih ederiz. Bilinçsiz aktarım, tekrarlamak için kullandığımız yollardan biridir. Bu yol yaşadıklarımızın adını koyma, üzerinde çalışma, çözümleme ve tamamlamanın zıddıdır.

Bilinçsiz olarak, tıpkı çocukluğumuzdaki gibi, ihtiyaçlarımızı karşılıksız bırakarak çocukluğumuzda yaşadıklarımızı yinelememizi sağlayacak bir eş arayışında olabiliriz. Aynı şeyi birbirini izleyen ilişkilerde tekrar tekrar yaşayabiliriz. Tuhaf bir şekilde, tekrarı güvenlikle ilişkilendirebiliriz.

Önemli şeyler üzerimizde çeşitli katmanlar halinde etki bırakır. Deneyimlerimiz için bu yüzden "yüzeysellik" yerine "derinlik" kavramı kullanılır. Olayların derinlere inen katmanlı yapısı, aralarından aktarırnın da bulunduğu yineleme alışkanlıklarını açıklayabilir. Aktarım, sık sık görülen bir rüya gibi, temelinde yatan gerilim çözümleninceye kadar yeniden olmaya devam eder ve tekrarlanmasının nedeni bu gerilimin çözümlenmesinin gerekmesidir. Tekrarlama, sarsıcı bir olayın etkisini seyrelterek ve hafifleterek yaşamamızı sağlar ve etkisini bir anda bütün ağırlığıyla hissetmemizin önüne geçer. Tekrarlamaya takılıp kaldığımız veya tekrarlayarak bulmayı umduğumuz tatmini elde edemediğimiz için düş kırıklığına uğradığımız zaman tekrarlar zorlayıcı bir hal alır. Hasar görmüş bütün bağlantılarımızı onarmak için bitmek bilmeyen bir arzuyla tutuşuruz. Tatmin ancak tamamlamayla mümkün olur. Neden böyledir?

Aktarımda geçmişimizdeki asıl kişilerle aramızda eksik kalmış olanları yeni insanlarla tamamlamaya kalkışırız. Aktarım bu şekilde kullanıldığında, bir otopoiesis, bir kendini yeniden yaratma yöntemidir. Aktarım aracılığı ile eksiklerimizi sağlıklı bir şekilde gidermeye ve kendimizi tamamlamaya çalışırız. Bu yaptığımızı bilinç dışında tutarak yararını azaltmış oluruz; bilincine varmamız halinde sağladığımız yarar artar.

Daha geniş bir anlamda, Rilke'nin genç bir şaire yazmış olduğu şeylerin farkına varırız: "Çözümlenmemiş şeylere karşı

sabırlı ol ve sorulan sevmeye çalış." Bazı olaylar öylesine devasadır veya öylesine derinlere/gerilere giden itnalar içerirler ki, nihai bir tamamlanma sağlanamadan sonsuza kadar yinelenmeleri gerekir veya gereken sayıda tekrarlanma tek bir hayat boyunca başarılamaz.

Bir sona ulaşmaksızın tekrarlamanm olumlu örnekleri ünlü oyunların her yıl yeniden sahnelenmesidir. Bu oyunlar yüzyıllardır tekrar tekrar sahnelenmişlerdir; çünkü insan zihni asla bu oyunların verdiği mesajı tam olarak algılayamaz:

Bir oğul babasını öldürür ve annesiyle evlenir *(Oedipus Rex);* birprens babasının öldürüldüğünü keşfeder ve intikam peşine düşer *(Hamlet).* Entrikalan anlayabiliriz ama Oedipus'u veya Hamlet'i, onlan güdüleyen şeyleri, gizli arzularını asla bütün boyutlanyla kavrayamayız; tıpkı babamızı ya da oğlumuzu güdüleyen şeyleri asla tam olarak anlayamadığımız gibi. Bu tür oyunları tekrar tekrar, sanki kişisel gelişimimiz için hayati öneme sahip ama buna rağmen bir türlü tam olarak anlayıp kavrayamadığımız bir gizemin büyüsüne kapılmış gibi seyrederiz. Böyle olur çünkü onlann hikayesinde kendi hikayemizi buluruz; her defasında bir parçasını. O halde, kendi hayatımızdaki sahnede bir şeyi her sahneleyişimizde, Shakespeare' deki karakterleri ve entrikalan yoğun bir şekilde hissedebilir ve daha derin bir şekilde kavrayabiliriz. Üniversite öğrencisiyken Kral Lear bizi pek az etkiler, oysa hayatımızın ilerleyen zamanlannda kalbimize bir zıpkın gibi saplanır. Sahnede kendi arkaik senaryolanmızın oynandığını izler, kendimizi her defasında başka bir rolde bulur ve lüzumundan fazla kahredici bu hikayeleri biraz olsun anlaınayı umut ederiz.

Ailemizin bizi bütün o açmazlara itmiş olmasına nasıl inanabiliriz? İnsanların sahnede gördüğürrıüz şeyleri yapıp durduklarına nasıl inanabiliriz? Kendileri için onca şey yaptığımız insanların bunca nankörlük etmeleıinin mümkün olduğuna nasıl inanabiliriz?

Bir şeyi bir kerede değil, her defasında biraz olmak üzere azar azar kavrayabilmek için yaptığımız olumlu tekrarlamaların bir başka örneği de dinsel ayinlerdir. Kölelikten mucizevi bir şekilde azat edilmeyi bir anda nasıl kavrayabiliriz? Bu nedenle Hamursuz Bayramı'nın* sonsuza dek tekrarlanması gerekir.

Hıristiyanlar Tanrı'nın etinin ve kanının** kendilerine ruhsal gıda olarak verilişini nasıl tam olarak kavrayabilirler?

Tevrat'a göre Mısır'da Firavun'un köleleri olarak kullanılan ve üzerlerine ağır işler yüklenen Yahudiler, Musa'nın önderliğinde Mısır'dan çıkarlar. Ancak bu çıkış o kadar acele ve apar topar olmuştur ki, Yahudiler kendileri için hazırladıkları ekmeklerin hamurlannın mayalanmasını beklemeden pişirirIer. Bu yüzden, bu bayramda mayaIı hiçbir Ürün tüketilmez-ç.n.

** Yazar kiliselerde sunulan ekmek ve şarabın İsa'nın etini ve kanım simgelemesine atıfta bulunuyor-ç.n.

Dünyanın her yerinde kiliselerde günlük olarak yapılan ayinler bu gizen1i tam olarak ortaya serıneye başlamamıştır. Büyük ihsanların algılanması tıpkı büyük olaylar gibi sonsuz zaman gerektirir. Belki de sonsuzluğa olan inanç bu kavrayıştan çıkmıştır.

Dinsel alanda tekrarlama kendini keşfetmekte kullanılan güçlü bir araçtır. İnsanlar ibadet etmeye çağnlır ve bilge ve azizler gibi davranmaları istenir. Gerçekten de ayinler, ilahi hareketlerin tekrarı oldukları zaman en büyük anlamı kazanırlar. Ayinlerin tekrarlanması, ruhsal olaylann yinelenmesi sayesinde fazilet kazanılır. O halde tekrarlama, insanlığın kolektif ruhunun belirgin ve ayrılmaz bir parçasıdır. Tekrarlama daha önce yapılmış olanı bir daha yapmak değildir yalnızca; tekrarlama, asılolaylara bir kabul töreni ve manevi olarak kendini gerçekleştirıneye giden bir yoldur.

Yahudi soykırımı gibi felaketlerin sık sık hatırlanması gerekir; çünkü insan vicdanı hemcinslerinin böylesine kötülükler yapmaya kadir olduğunu asla tam manasıyla kavrayamaz. Amerika' da yaşayanların, atalarının açgözlülüğü ve yaptıkları katliamların bir sonucu olarak o topraklarda yaşadıklarını hatırlarnalan gerekir. Bugün de devletleri yönetenlerin aynı savaş döngülerini sürdürdüğünü görüp endişeleniyoruz ve insan soyunun ne zaman gezegenimizin varlığını banş içinde sürdürmesine imkan tanıyacağını merak ediyoruz. Bu tür keder

verici olaylar, olan bitenlerin hikayesinin tekrar tekrar anlatılmasını ve adaleti sağlamak için olanlara şiddet içerıneyen yollarla, yeni bir politik tarzda karşı çıkmayı gerektirir. Tekrarlama ihtiyacı böylelikle insanlığın ortak gölgesiyle birlikte yaşan1a yeteneğimizi geliştirir. Karanlık taraflanmızdan asla tam olarak kurtulamayız ve buna rağmen, değişmek için çaba göstermekten asla vazgeçmeyiz.

İçimizdeki Eski ve İlkel Şey

Bu kitabı yazdığım sırada bir rüya gördüm: Rüyamda yıllar önce ölmüş olan büyükbabama babamı özlediğimi söyıüyordum. Büyükbabam kendisinin de onu çok özlediğini söyleyerek yanıt verdi. "Onu özlediğim zaman"

dedi "aşağıya inip onun doğduğu odaya giriyorum ve öylece oturuyorum orada." Bu rüya, aktarımı ve farkındalığı daha iyi anlamamda bana yardımcı oldu. Babam çekip gitmiş olmasına rağmen ben sürekli onunla olan ilişkimden bahsediyorum. Onun hakkında ölüp gitmiş büyükbabamla konuşuyorum. Büyükbabam bana bilinçaltına gittiğini ("aşağıya indiğini ") ve orada kökenleriyle ("doğduğu yerle") bağ kurduğunu söylüyor. Aktarım tam olarak bu bağlantıları kurmakla ilişkilidir. Geçmişimize ait sorunları bilinçaltımızda buluruz ve kendimizi eksik hissettiğimiz zaman onları ziyarete gideriz. Sonra "öylece otururuz" yani bilinçli bir farkındalık kazanırız. Bu rüyayı, önceki kuşakların bu sayfaları yazmama yardım etmeleri anlamında da bir lütuf gibi algılıyorum. Gerçekten, aktarım kuşaklara ilişkin karmadır: Bazı insanlarla ilgili şeyler başka insanların hayatında yinelenen olaylara yol açar.

Freud, bizim genellikle "gerçek algıyla bir özne bulmak ... ama böyle bir özneyi yeniden bulmak, kendimizi o öznenin hala orada olduğuna ikna etn1ek" çabası içinde olduğumuzu açıklamıştır. Aktarın1 bunlarla ilgilidir; kendimi geçmişin hala

orada olduğuna ikna etmeye çabalarnamdır. Babarn hala alt kattaki odada, ayın anda ruhumun derinliklerinde ve benim de içinde durduğum bu odada, doğar. Benim babamla yeniden ilişki kurma girişimim mi bu?

Daha önce gördüğümüz gibi, bu tür şeyleri kişisel düzlemde hissettiğimiz gibi, cemaat, atalar, kabile vb. müşterek düzlemlerinde de hissedebiliriz. Bütün bu düzlemlerin hala içimizde yeri vardır; bilinçdışının en yerleşik biçimleridirler. Kediler gibi, uzun ve güçlü bir arketipik hafızamız vardır. Kedilerin bize dikkatli yaklaşmalarının nedeninin tarih boyunca biz insanlardan gördükleri eziyetin hatırlanması olduğu söylenir. Köpeklerin arketipik hafızası kısadır, o nedenle tereddüt etmeden kollarımıza atlarlar; başlarına ne gelmiş olursa olsun.

Bize verilen iyi şeylerin geri alınacağı duygusu soya ilişkin anılara örnektir. B u korkunun kökenleri yalnızca ilk çocukluk günlerimize inmekle kalmaz; bu arada hoşgörülü hükümdarlar ve egemenler karşısında insanların daima hissettikleri acizlikten ve değersizlikten de kaynaklanır. Derinlerde - bu, kabile mantığı

düzlemi demektir- hala mutlu olmayı hak etmediğimize inanıyor ve mutlu olduğumuz zamanlarda veya ihtiyaç duyduğumuz eşimiz bizimle kalmaya devam ettiğinde kendimizi şanslı hissediyor olabiliriz. *Yoksa, "Kiminle karşılaşırsam karşılaşayım, daima seninle kalacağım" diyen sadece Romeo mu?*

Gündelik hayatımızda beklenmedik olaylara ve krizlere gösterdiğimiz ilkel tepkilere dikkat etme alıştırn1aları yapabiliriz. Önemsiz bile görünseler, bir ağırlıkları ve kapsamları olabilir. Bunun bir örneğini fiziksel travmalarda yaşarız. Motosikletten düşmek önemsiz bir kaza gibi görünebilir ama bedenimizde yarattığı etki zihnimizde tanımladığımıza kıyasla daha ağır olabilir. Benzer şekilde, çocukluğumuza ilişkin psikolojik olaylar şimdi o kadar da önemli gibi görünmeyebilir ama yaşadığımız sırada üzerimizde çok büyük etki yaratmadıkları anlaınına da gelmez. İlk deneyimlerimizin çoğuna üzerinde hiçbir denetimimizin bulunmadığı ve hiç farkında

olmayabileceğimiz, etkisi uzun süren hücresel tepkiler eşlik etmiştir. Buna inanmak zor olabilir; çünkü benliğimizin denetimden sorumlu yanı, bilinçaltımızın bizden daha fazla gücü olduğu gerçeği karşısında kendisini aşağılanmış hisseder. Yine de, beden o ilk darbenin acısını ve sürüp giden yankılarını dile getiremez.

Terk Edilmekten Neden Bu Kadar Endişe Duyarız?

Havaalanına varıyorum ve beni karşılamaya söz vermiş olan arkadaşımı bekliyorum. Epey zaman geçiyor ama arkadaşım görünmüyor. Telefonunu arıyorum ama yanıt vermiyor. Benim cep telefonum yok, o nedenle kendisinin beni araması olanaksız. Akhm kolaylıkla ve muhtemelen doğru olarak, bir şeylerin, onun denetimi dışındaki bir şeylerin ters gittiği çıkarsamasını yapıyor. Bu konuşan yetişkin zihnim. Ama bu arada, bilerek hiçe sayıldığım ve yüzüstü bırakıldığım duygusu da içimi kemirmeye başlıyor. Bu konuşan da ilkel zihnim. Bu zihin, havaalanlarında olduğu gibi, geliş gidişler esnasında daha yüksek sesle konuşuyor. Bunun nedeni geliş gidişIerin bizi en hassas yerlerimizden vuruyor

olması; ilişkilerimizin alanından (bu sayede hayatta kalırız) veya bozulmuş ilişkilerimizin alanından (bu yüzden yerle bir oluruz) vuruyor bizi. O halde benim mahsur kalmışlık hissim, kolektif hafızadan kaynaklanan ilkel bir "köy reaksiyonu."

Şu anda hissettiklerim artık yalnızca arkadaşımın gecikmesiyle ilgili değil; zamanında gelmeyen aile üyelerini, arkadaşları ve sevgilileri, hayatım boyunca insanlar ve kurumlardan gelen reddedişleri ve aforozları fena halde hatırlatan, geç kalmış vefasız sevgiyle ilişkili. Bütün bu terk edilişIerirnin nedeninin benim değersizliğim olduğuna hala inanıyorum ve gelmeyen arkadaşımın da beni böyle gördüğünü hayal ediyorum. O yüzden de, burada dikilmiş beklerken üzerinden uzun zaman geçmiş yılların kederleriyle uğraşıyorum. Böyle bir şeyin "geçmiş" olduğuna nasıl inanabilirim ki?

Bununla birlikte, bu durum kesinlikle bir bireysel gelişim kaynağı haline gelebilir. Burada dikilip beklerken sevecen bir amcanın yapacağı gibi kendimle konuşabilirim: "Bugün gerçek bir sorun çıktı, hayatta başımıza gelen talihsizliklerden biri. Buna rağmen meseleyi fazlaca dallandırıp budaklandırdığımı fark ediyorum. Sanırım hala sadakati hak etmediğime inanıyorum ve bu olay benin1 eski yetersizlik duygularımı galeyana getirdi. Hala bu inancı taşıyorun1 ve şin1di bu hayal kırıklığı anında burada dikilmiş aynı şeyleri hissediyorum. Bu durum bir dahaki terapi seansın1da üzerinde çalışılacak çok zengin bir temaya dikkatimi çekti ve bu seans çabuk olmalı. Ama ilkin bu geri 'köy reaksiyonu 'nu bırakacağım ve bir taksiye bineceğim."

Terk edilme dışarıda bırakılmak anlamına gelir ve ilkel insanlar için çok hayati bir meseledir. İlkel duygularımızın, biraz önce gördüğümüz gibi, çok oıtaklaşa bir boyutu vardır ve eğitimli benliğimizin denetimi altında değillerdir. Terapi ve bunun gibi kitaplar o derin uçuruma kadar ulaşamazlar ve o uçurum tümüyle boşaltılamaz da. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi kişisel duygularımızın kolektif duygularla birleştiğini fark ederek ve bu duygulara izin vererek kendimize yardın1 edebiliriz. Paradoksalolarak, en azından yüzyıllar boyunca bizim şimdi hissettiklerimizi hissetmiş ve hala hissetmekte olanlara karşı duyduğumuz akrabalık hissiyle teselli bulabiliriz.

Terk edilme korkulan yanlış bir inançtan kaynaklanır: "Eğer bir başıma kalırsam, ölümm." Havaalanında gecikmiş bir arkadaşı beklemek ve son zamanlardaki bunalımlar ve aksaklıklar nedeniyle kişisel direncin düşük olması gibi birden fazla tetikleyici nedenin bir araya gelmesi halinde, bu korkunun ortaya çıkma olasılığı güçlüdür. Bu gibi durumlarda, sıradan bilinç düzeyinin çok da altında olmayan ilkel hallerimize savrulma ve olabilecek en kötü şeyin olduğunu hayal etıne olasılığımız daha güçlüdür. Belki de, nihayet kendi üzerimizde çalışarak geçmişimizin etkisinden kurtulabilmemiz için sorunlanmızı çözümlememizi öylesine isteyen ruhumuz, bu krizleri yaratmıştır. Bu anlamda bütün bu olanlar tesadüf eseri, şansın ve anlamın gizemli bir birleşimi olabilir mi?

En uç ve ilkel tepkilerimizi bir benzetme kullanarak anlayabiliriz. Ruhumuz, içinde pek az klasör olan bir dolap gibidir. Bu nedenle gelen dosyalan çok özel adları olmayan, genel başlıkları olan klasörlere koyması gerekir. Örneğin "terk edilme" dolaptaki klasörlerden birinin etiketidir. "Telefonla bana dönmedi", "Yeni giysimi fark etmedi", "Beni her zamanki gibi öpn1edi", "Eve asla geri dönmedi" gibi şeylerin tümü, önem dereceleıinden bağımsız olarak aynı klasöre girerler. Aynı etkiyle hissedilirler. Aynı şekilde "baba", "otorite", "patron" ve "kurallar" hep birlikte tek bir klasöre girer ve bu yüzden de hepsi aynı anlama gelirler.

Ruhtaki, bu farklı şeyleri bulanıklaştınp tek bir şeye dönüştürme eğilimi kesinlikle aktarım yapmayı kolaylaştıran bir şeydir.

Çocukluğumuzdan zihinsel dolabımızda az sayıda klasör bulundurarak çıkanz; çünkü olup bitenlerin çok değişik anlamlara gelebileceğini anlamamızı sağlayan bir hayat bilgisine sahip olmadan oluşturmuşuzdur bu klasörleri. Bu klasörlerin aslında her bir deneyimin aynntılarının adlannı taşıyan etiketleri 0lması gerekirdi. Ancak pek çok deneyim benzer olmasına karşın aynntılarda farklılıklar taşır; tıpkı yukarıdaki yeni giysinin fark edilmemesinin terk edilmek gibi hissedildiği örnekte olduğu gibi. Dosya dolabımızı genişletmek ve klasörleri çok daha açık ve anlaşılır, insan deneyimlerinin çeşitliliğini yansıtacak etiketlerle donatmak bize kalmıştır.

İçiinizdeki sevecen amca bunu yapmakta bize yardım eder: "Evet, yeni elbiseni fark etmedi ne olmuş? Bunu kendi sorunları yüzünden kafasının karışık olmasına yor, insanlar dalgın olabilirler. Bunun seninle ilgisi yok. Bunu 'İnsanlık Durumları: Insanlar Her Zaman Sevgi Dolu Değildir' dosyasına koy, 'Yine Terk Edildim' dosyasına değiL"

Terk edilme ortak bir temadır. Neden terk edilme dosyası bu kadar önemli? Çünkü yetişkinlik çocukluğun yerini alan değil, onun devamı olan bir şeydir. Korkmuş çocuk hfiHi umutsuzca teselli aramakta ve birisi gereksinimlerini karşılamayı reddettiği

zaman telaşa kapılmaktadır. B u, yetişkin tarafıınız için çok önemli olmayabilir aına çocuk tarafımız için muazzam öneme sahiptir; çünkü çocuk tarafımızda duygular çok şiddetli yaşanır ve terk ediln1enin her türlüsü geçmiş travmalarımıza insanlığın kolektif hafızasının travmalarını da eklediği için çok korkutucudur.

Aklımız bu duyguları mantıksız diye nitelendirerek haklılıklarını sorgulayabiEr ve önem vermeyebilir. Bunu, bütün duygulara kendimizi açarak dengeleyebiliriz. Daha soma bu duygularımız bizi elimizden tutar ve hiç işlenmen1iş, hatta henüz hatırlamadığımız olaylara geri götürürler. Duygularımızı kabul etmek, şimdi içimizdeki yoksun bırakılmış çocuk yanı kabul etmek ve ona nihayet kendisini ilk yalnız hissettiği zaman sahip olmadığı desteği vermektir.

Üzerimizdeki Etkiler

İşte size ilkel tepkilere ve bunların nasıl aktarımı açığa vurduklanna ilişkin bir başka örnek: Trafikte biri kural ihlali yaparak önüme geçti. Bunu kişisel bir aşağılanma olarak algılıyorum. Ama otobandaki bu durum kişisel bir şey değildir; çÜnkü diğer sürücü bir aracın önünü keser, bir kişinin değil. Bunu beni aşağılamak için değil, varacağı yere bir an önce ulaşabilmek için yapıyor; saygılı olmayı pek umursamayarak. Olanları kişiliğine yönelik olarak kabul etınek, bilinçsiz aktarımın bir göstergesidir. Aktarım yaptığımız dikkatimizi çektiğinde; bilinçli olarak farkına varmaya, olanlardan bir şeyler öğrenmeye çalışır ve kendi kendimize

psikoterapik müdahalede bulunuruz: "Gösterdiğim tepkinin düzeyi bana geçmişimden çözümlenmemiş bir şeyi hissettiğimi gösteriyor. Bu önüme geçen şoförle benim aramdaki bir şey değil."

Çocukluğumuzda kendimizi ne kadar aşağılanmış hissettiğimizi, çoğumuz gerçek boyutlarıyla hayal bile edemez. Şimdi direksiyonun arkasında oturmuş, devasa bir aşağılanmışlık

hissediyonız. Çocukken; hissettiğimiz acıyı azaltmak için yaşadığımız aşağılanma ve tacizlerin üzerinde durmamış ve bunlan yapan aile mensuplanmız adına mazeretler üretmiş veya kendimizi suçlamıştık. Acıya alıştıkça, acıyı artık acı gibi değil de, olağan bir durum gibi algılamaya başlamıştık. Küçücük gövdelerimiz, yetişkin gövdelerin1iz kadar dayanıklı değildi acıya. Şimdi arabanın içinde çılgınca öfke duyabiliriz çünkü çeliğin içinde korunaklı ve gizlenmiş bir haldeyiz. Artık daha önce hissedemediğimiz şeyi güvenli bir şekilde hissedebiliriz. Diğer sürücüye karşı duyduğumuz öfkenin acaba ne kadarını aslında müdahaleci annemize karşı duyduğumuz öfke oluşturuyor? Bize gösterdiği acımasızlık ve yaşattığı hayal kınklıklan yüzünden duyduğumuz öfke? Ne kadarı, ailemize katıln1asınctan sonra ana babamızın bize gösterdiği o alıştığımız şefkatin çoğunu elimizden aldığı için kız kardeşimize karşı duyduğumuz öfke dolu keder? "Ohhh! "lanmızın yoluna "Hooop"larla çıkan başka birilerinimi hatırlıyoruz?

Burada mesele duygularımıza kapılmak; yani bu duyguların etkisiyle sürüklenmek veya bu duygulan uygunsuz biçimde dışa vurmak yerine, onların ağırlığını taşımayı başarmaktır. Uygunsuz dışavurumlar, duygulanna kapılan ve onlann etkisiyle daha sonra sürekli aynı şeyleri tekrarlayan güçsüz çocuğun davranışıdır.

Nefret ve Acı

Öfkeyi sürekli tekrarlanan duyguların bir örneği olarak inceleyebiliiiz: Bir *aktarımın içindeki* nefret ve acı, ÜZÜCÜ ve bizi mutsuz eden bir döngünün parçası olabilir: Acı, nefret, acı ... Geçmişte

biri bizi incitmiştir. Bu yüzden ondan nefret ederiz. Bu duyguınuzu bugün hayatımızda olan ve bize onu hatırlatan birini inciterek gösteririz. Ancak bu kişiyi incitmek öfkemizi yatıştırmaz

çünkü yanlış kişiyi incitiyoruz. Bu kadar üzgün ve öfkeli almamızın nedeni, biraz da, şimdiki çatışma esnasında incinmemize neden olan şeyin bize geçmişte bir başka insan tarafından incitildiğimizi hatırlatmasıdır. Yaşayan biri aracılığıyla bir hayaletten öç almaya çalışıyoruz. Bu nedenle. elbette ki ne duyduğumuz acı sona erer ne de nefretimiz yok olur.

Bu döngüyü kırmanın yolu duyduğumuz acıyı sürekli başka şeylere aktarımdan vazgeçmek ve bu yüzden hissettiğimiz hüznü yaşamaktır. Böylece, meseleyi bir etkileşim halinde devam ettirmek yerine kendi içimizde yerli yerine oturtabiliriz. *Hüzün çalışnıaSi atlettneye yol açar; çünkü hüzün çalışmasıun kendisi başkalanna karşi sevecenlik duyma davranışıdır.* Ondan sonra bizi incitmiş olanlara, rakibine zarar veren bir profesyonel boksör gibi karşılık vermekten kurtuluruz. Bunun yerine aikidadaki gibi bir tarz benimseriz; karşımızdakinin saldırgan enerjisine, ona zarar vermeyecek ama her şeye rağmen kendimizi korumamızı sağlayacak yollar kullanarak karşılık veririz.

Nefretin, kör ve tatmin edilmesi imkansız bir intikam alma arzusuyla dolu bir öfke olduğunu söyleyebiliriz. Bir türlü tatmin edilemeyen bir öfke duyuyorsak, bu, bize eski acılarımızdan kaynaklanan, tekrarlayıp durduğumuz aktarım ve yansıtmalanmızın olduğunu gösteren bir işarettir. Sağlıklı insanlar nefret etmezler; çünkü acı verici duyguların adını koyar ve çözümlerler ve bu, birilerini cezalandırmak için hissedilen doymak biln1ez bir ihtiyacın tam karşıtıdır.

Ruhsal farkındalığı olan insanlar nefret etmezler; çünkü onlar kendilerini sevecenliğe adamışlardır. Psikolojik olarak sağlıklı insanlar nefret etmezler; sorunlarını kan davalarına dönüştürmezler, çözümlerler. Nefret duyan insanlara ceza vermemiz değil, sevecenlik göstermemiz gerekir; çünkü eğer koşullarımız onlarınki kadar zorlu olsaydı, bizim kafamız da muhtemelen nefret edenlerin kafaları gibi karışık olacaktı Ve biz de onlar kadar kendi kendin1ize zarar vermemize neden olan kısır bir intikam döngüsünün ağına düşmüş alacaktık.

Uygulama *Duyguyla Kalmak*

Sağlıklı yetişkinler duygularını tam anlamıyla hissederler. Her ne hissediyorsak ona açık bir şekilde öylece dururuz ve yavaş yavaş farkına varmaya başlarız. Duygular etkisini gösterir. Bugün kurduğumuz ilişkiler ve yaşadığımız bütün olaylarla ilgili olarak hissettiklerimiz geçmişle olan bağlarımızdır. Daha sonra, duygulanmızın geçmişle ne türlü bağlantıları olduğunu görürüz. Duygularımızla hem şimdiki gerçek zamanda hem de geçmişle bağlantılı olarak ilgilenmek suretiyle iki kez kazançlı çıkarız. Bir yandan sorunlarımızın aktarım boyutuna ilişkin farkındalık kazanırken, öte yandan sorunlarımızın kökenlerini görürüz.

Eğer belli bir duygusal evrede saplanıp kalmışsak veya değişime karşı direniyorsak, yapacağımız şey, saplanıp kalan veya direnen halimizle, öylece durma uygulaması yapmaktır. Ne denli rahatsız ve görünüşte ne denli yararsız olsa bile, kendi gerçekliğimiz içinde farkında bir şekilde durmanın/oturmanın gücüne inanmaya başladığımız zaman bunu başarırız.

Bunu yaptıktan sonra hiçbir şeyin, pek uzun uzadıya öylece yerinde durmadığının farkına varırız. Şu ya da bu şekilde, kendiliğinden ve yumuşak bir hareket hissederiz. Saplanmışlığımız bir şekilde açılır. Kendi gerçeğimizin içinde oturduk ve o yeni bir gerçekliğe dönüştü. Kendi gerçekliğimiz içinde öylece durmak, ona dayanmak anlamına gelir ve ironik bir şekilde bu dayanma hali bizi karşı durmaya hazırlar. "Birlikte kalmak" "karşı durmaya" dönüşür.

Bir duyguyu iyice hissedebilmek için öylece durmak rahatlatıcıdır çünkü kendi kendimizi terk etmeyeceğimizin teminatıdır. Kendimize karşı duyduğumuz bu sorumluluk bir tür *korumaya* dönüşür çünkü duygularımızdan kaçmakta ve koşullanmızdan sıyrılmakta gösterdiğimiz bütün başarılardan daha değerlidir. Kuşkularımız, umutsuzluklanmız ve mutlak kınlganlığımızla öylece kalmak bile bunlan ruhsal hayatımızın makul parçaları haline getirir.

Yaptığımız uygulama, duygularımız aydınlanmaya ilişkin *Öğretilermiş* gibi, onları içimizde tutmak ve onlarla ilişki kurmaktır. Bu öğretiler hem duygularımızı ateşleyen şeylerden, hem de bizim buna verdiğimiz karşılıklardan doğar. Keder bize yİtinneyi ve geçiciliği öğretir. Öfke haksızlıklara nasıl tepki gösterdiğimizi öğretir. Korku tehlike ve tehditie nasıl başa çıktığımızı öğretir. Mutluluk hayatın tadını nasıl çıkardığımızı öğretir.

Kendimizle kalmak, kendimize beş sevgi unsurunu vermemiz demektir: Kendimizi dikkate alır, kabul ve takdir eder, şefkat gösterir ve her nasılsak öyle olmamıza izin veririz . Bu tür bir birlikte kalına iradesini bir başka kişiye uyguladığımız zaman, bunun *adıbağlanmadır.*

Bu ve yaptığın1ız bütün diğer şeylere "evet" demekle doruk noktasına ulaşır. Hayatta ihtiyaçlarımızın her zaman karşılanmayacağı gerçeğine ve Budizmin ilk asal gerçeği olan, hayatın her zan1an bizi tatmin etmeyeceği gerçeğine koşulsuz bir biçimde "evet" deriz. Bu gerçekIere koşulsuz olarak "evet" dediğim zaman kendimi yetersizlik duygusundan kurtarabilirim. Ondan sonra tatmin edici anları yaşamaya açık hale gelebilir ve geçmişteki yetersizlikler yüzünden çektiğim acıların üzerine bir perde çekebilirim. Yalnızca bu anda dururun1 ve kendinıi bırakn1anl1ş olmanın verdiği tatmin, başka birinin beniinle kalmış veya kaln1an1ış olmasından daha değerli olur. Bu, terk edilme korkumuzdan kurtulmamıza giden asıl yoldur.

William W ordsworth "Tintem Manastırırrintern Abbey" adlı şiirinde ana bağlı kalmanın geliştirici gücünü çok iyi bir şekilde tanımlar:

> *... bu yaşadığım anda hayat ve nimet var;*
> *gelecek yıllar için.*

Son olarak, nefret konusunda yaralarımızIa temas eder ve 9. bölümde anlatıldığı şekilde hüzün çalışması yöntemini kullanırız. 2. Bölümde anlatılan uygulamada olduğu gibi duygularımıza yönelir, duygularımız üzerinde çalışır, onları çözümler ve sonunda her şeyi birleştirerek duygularımızın sorumluluğunu üstleniriz.

Sekizinci yüzyılda yaşamış Hintli bir rehber olan Shantideva. *Boddhisattva'ya Giden Yol* adlı kitabında şöyle demişti: "Nefret ve keder cehenneminde yananlar, çiçekler getiren sevgi dolu insanlara dönüşsün." Bu satırları okudukça, sevecenliğin gücünün bizim davranışlarımızı nefretten merhamete, intikamdan uzlaş111aya değiştirdiğini hissedebiliriz. Bilge kişilerin bilgeliklerine güvendiğimiz sürece sükunetimizi koruruz. Atalarımız bize derman da miras bırakmıştır, yalnızca dert değil ..

İnsan kurallara sığmaz!

7
Kötü Muamele Anıları

Bir çocuğun hayatının başlangıcında maruz kaldığı nıüthiş eziyetleri unulması ve kendisine bunları yapan kişiyi idealize etmesi nulnıkündür. Ancak bunun ardından yaşanan olayların doğası, erken dönenıde yaşanan bu eziyetlerin bütün hikayesinin bir yerlerde biriktirildiğini ortaya çıkarır ... Psikoanalitik tedavide bu hikaye aktarım ve karşı aktarımlar çerçevesinde yeniden sahneye konulur .

Alice Miller, *Kendi İyiliğiniz İçin*

Biri bize homurdanır ve tek duyduğumuz çok uzun zaman önce sarhoş babamızın söylediği iğneleyici sözler olur. Babamız bizi fena korkutmuştur ve biz boşaltacak yer arayarak içimizdeki bu korkuyu taşır dururuz. Buna rağmen tamamen bizim olan bu korkuyu bir başkasının sahasına aktarımı başaramayız.

Bilinçsiz hafızamızın bir kısmı bastırılmış, bir kısmıyla ise bağlantı koparılmıştır. Baskılanmış hatıralar yüzleşmek için çok korkutucu olduklarından bilinçaltımızın çok derinlerine sakladığımız anılardır. İlk çocukluğumuza ait hatırlanması aşırı korku veren anılanmız, belki de bizim iyiliğimiz uğruna bastırılmış/unutulmuşlardır. Bu anılarla başa çıkacak yetenekte veya durumda olmadığımız için ruhun koruyucu eğilimleri onları bizden saklar.

Bu anlamda ve bu kitap boyunca kendi üzerimizde yapacağımız çalışmalar, kırılgan kalbimizi hazır olmadığı şeylerle gereğinden çabuk yüzleşmekten koruyacak bir şekilde bu içsel zamanlamaya saygı göstererek gerçekleşmelidir. Bu bir yetersizlik göstergesi değildir. Bu, ruhun bilgece zamanlamasına saygı göstermek deınektir ve bir an önce gücünü göstermek isteyebilecek benliğimizin zamanlamasından daha güvenilirdir.

Bağlantıyı koparma, tacize uğradığınız esnada başka düşüncelere ve hayaIlere sığınarak kendimizi olanlardan koparmak anlamına gelir. Örneğin bir çocuk cinselolarak istismar edildiği zaman, kendisinin bir başka yerde olduğunu veya başka bir kişi olduğunu hayal ederek olayla bağlantısını koparabilir. Bize yapılanların acısından ve dehşetinden kendimizi uzaklaştırabilmek için koparırız bağlantıyı. Bağlantıyı koparma, bastırmadaki unutmayla kıyaslanırsa, daha maksatlı ve acil bir kaçıştır.

Uğradığımız tacizi ister şu anda hatırlayalım, ister halii bağlantınıız kopuk kalsın, hepiniizin içinde iyi bir ebeveynin nasıl olması gerektiğine dair arketipik bir kavrayış vardır. Eğer babamız bir alkolik ve bizi acımasızca döven biriyse, o anda bilinçli olarak değilse bile içgüdüsel olarak, bu olanlann yanlış olduğunu biliriz. İçiniizin derinlerinde babamızın bizi koruması gerektiğini biliriz. Biz tacize uğrarken annemiz sessiz kaldığı zaman, hayatta kalmamız için son derece gerekli bir şeylerin eksik olduğunu anlarız. Bunun ne denli korkutucu olduğunu hayal etmeye çalışın ...

Tacize uğrayan bir çocuk, kendisini anasız babasız hissetmemek için, ebeveynlerinin kendisi hakkındaki olumsuz yargılanyla özdeşleşerek onları koruyabilir. Gördüğü kötü muameleyi kendi hatası ve dolayısıyla haklı bir cezalandırma olarak yorumlar. Böyle yaparak idealize ettiği ebeveynlerini (hak etmedikleri) ideal konuınlarında tutar. *Ruh tacizin varlığını kabul etmekten daha çok anne-babayla yakınlık kurn1ak ister.* Psikolog W.R.D. Fairbaim şu yorumu yapar: Tanrının yarattığı bir dünyada günahkar olarak yaşamak, şeytanın yarattığı bir dünyada yaşamaktan iyidir.

Yetişkin hayatınızda geçmişiniizi meşrulaştırmanın ve olanları kendimiz için daha katlanılır hale getirmenin bir yolu olarak, eşimize ve çocuklanmıza bilinçsiz bir şekilde ebeveynlerimizin

bize davrandığı şekilde davranabiliriz. Yeryüzünde elimizin altında bulunan her türlü gücü kötüye kullanabiliriz. Bilinçli olarak öfke ve güceniklik hissedebiliriz. Bize eziyet eden ebeveynimizle bize karşı işbirliği yapmış olan tarafımız kesin olarak bilinçaltımızda kalır. Ondan sonra bize yapılan eziyetleri başkalarına yaparak gördüğümüz hasari sürdürürüz. Bunu nedenini bir türlü tam olarak anlayamadan, takıntılı bir şekilde yapabiliriz. Nedenini bir türlü anlayamadığımız takıntılı davranışlar bilinçsiz aktarımın göstergeleridir.

Kötü muamele gördüğümüz ilişkileri sürdürebiliriz. Tanıdık olan şeyler bizim için kurtulmaktan daha değerli olduğu için böyle yaparız. Yetişkin bir ilişkide kötü muan1ele gördüğümüz zaman kendimizi kurtaracak veya bir değişiklik yapacak gücümüz yokmuş gibi hissedebiliriz. Bu güçsüzlük duygusu bizim şu andaki durumumuzu yansıtan bir şey değil, geçmişin bir hatırasıdır. Yapn1amız gereken şey duygularımızı hissetmek, hazır olduğumuz ölçüde duyguların1ızın ve geçmişle olan bağlantılarının üzerinde çalışmaktır. Bize yardımı olacak tek şey ışığın içeri girmesine izin vermemizdir: Bilinçsiz olanı bilinçli, üstü kapalı olanı açık seçik hale getirmek, henüz gizli olanı ifşa etmek. Ondan sonra hücrenin kapısı kendiliğinden açılır ve nihayet kötü muaınele görmekten kurtuluruz.

Bazen eşimiz/sevgilimiz, biz onlara karşı çıktıktan çok sonra bile, açıklanması zor biçimlerde bizi korkutmaya devam edebilir. Bu durumda, birlikte terapiye giderek yapmamız gereken şey ler vardır. Eşimiz bunu kabul etmediği takdirde, bir süre veya tamamen ondan uzaklaşmaya hazır oluruz. "Ama onu seviyorum" bizi sürekli acı çektiğimiz yerde tutmaya devam eder. Acı çekmek ve sevmek arasındaki bağlantı çocukluğumuzda, bizim evi terk etmemize imkan olmayan zamanlarda kurulmuş olduğu için, hala kendimizi kapana kısılmış hissedebilir ve sevmenin bize eziyet edenlerin yanında kalmak anlan1ına geldiğine inanabiliriz. Hala, birinin bizi aynı zamanda hem sevip hem eziyet etmesinin

kabul edilebilir olduğuna dair yaygın efsaneye inanabiliriz. O zaman sevgi, tacizi desteklemekte kullanılan bir şey haline gelir. Tacize uğrayan kişi tacizin haklı, sevginin zorunlu bir parçası, karşı çıkılacak, sakınılacak bir şey değil, katlanılması gereken

bir şey olduğuna inanır. Sevmek koşulsuz olarak ihtimam göstermek anlarıına gelir; sizi taciz eden kişiyle aynı çatı altında kalmanız gerektiği anlamına değiL. Bazen sevgi yalnızca sevdiğiniz kişiyle aranızda bir mesafe bırakmakla mümkün olabilir.

Ebeveynlerimizden birinin bize karşı gerçekten kötü ve acımasız olması durumunda, aktanmlanmız aynı cinsiyetteki herkesi kapsayacak kadar yaygın olabilir. Annemizle yaşadığımız bireysel deneyim bizi bütün kadınlara düşman edebilir. Bu durum erkeklerde kadın düşn1anlığına, kadınlarda ise insanlara karşı düşmanlık ve güvensizlik hissine neden olabilir. Aynca bir kadının başka kadınlara veya bir erkeğin diğer erkeklere güven duymasını da zor1aştırabilir.

O kişi bunu ister kasıtlı yapsın ister farkında olmadan; birisi tarafından korkutulduğumuz veya sindirildiğimizi hissettiğimiz zamanlarda 2. bölümdeki uygulamayla bunun önünü kesebiliriz: Sorunun adını koyma, sorun üzerinde çalışma, çözümleıne ve bütünleştirme. Tacizin *adını koyduğumuz,* onu taciz diye nitelendirdiğimiz, üzerinde açıkça konuştuğumuz ve çözümlenebilmesi için masaya yatırdığımız zaman bu yöntenli tacize uygulamış oluruz. Duyduğumuz öfkeyi ve kederi bütün boyutlanyla ifade ettiğimiz ve aktann1 boyutunu kabul ettiğimiz zaman meselenin *üzerinde çalışmış* oluruz. Taciz eden kişi tedavi amacıyla yardım arayışına girdiği ve yardım almaya başladığı zaman sorunu *çözümlemiş* oluruz. Eğer bu gerçekleşmezse, hayatımıza devam ederiz. Taciz edilmemize ve sindirilmemize izin vermeyen ve gelecekteki ilişkilerimizde daha net sınırlan çizen yeni ve daha güçlü davranış tarzlan benimseyerek bu yeni farkındalığı hayatımızla *bütünleştiririz.*

Maalesef, bir ilişki içindeyken eşten duyulan korkunun çoğu kez farkına varıln1az ve bu yÜzden de korkunun bile adı konulmaz. Yaşadığımız korku, yüzeydekigelgit dalgalan gibi değil, dip akıntısı gibidir. Bu gibi durumlarda korkulan eşe sadık olnıak bir zorunluluktur, bir tercih değiL. İkinci kazanımımız (ki bu olumsuz bir deneyimden bilinçsiz bir şekilde bile olsa sağladığımız olumlu bir kazanımdır) acı bile olsa çoğu zaman rahatlatıcı bir aktanm

olan alışmışlık duygusudur: "En azından kendimi evimde hissediyorum ve kuralları biliyorum. Hayattan çok fazla şey bekleyemem." Böylesi bir umutsuzluk içindeyken, aktarırnın adını koymak ve üzerinde çalışmak bir yana, aktarırnın içinde kapana kısılmış haldeyizdir. Bir seçeneğimiz olduğunu düşünmeyiz çünkü alışmışlık gözümüzü bağlar ve dikkate alınmayı, kabul gömıeyi, takdir edilmeyi, şefkat görmeyi ve olduğumuz gibi olmamıza izin verilmesini hayal bile edemez; bunun yerine çocukluğumuzda belirlenmiş çok derin ve yakıcı bir terk edilme korkusuyla yaşamaya devam ederiz . Hissettiğimiz yoğun endişe, üzerinde yürüdüğümüz kırılgan zemin, olanları geçmişle ilişkilendirerek çözümlememize kolayca izin vermez. ilkin terapi görerek çaba göstermemiz ve eğer bu işe yaramazsa, bizi korkutan kişiden bir süre uzaklaşmamız gerekir. Ondan sonra kişisel sorunlarımıza geçmiş açısından yaklaşabilir ve daha gözü pek olabiliriz. Eğer istersek, daha sonra bizi korkutmuş olan kişiyle yüzleşebilir ve hissetmiş olduğumuz acıyı bütün ayrıntılarıyla kendisine anlatabiliriz.

Bazılarımız için bu gerçekçi hal aktanmın sonudur ve eğer ilişki başından beri yalnızca bu aktarırndan ibaretse, ilişkinin bütün heyecanının da sona ermesi anlamına gelebilir. Bazılarımızın ilişkiyi bitirmeme nedenini gösteren bir işaret olabilir bu. Korkunun ve arzunun, acının ve zevkin birleşimi, melodramın esasını oluşturan duygulardır ve bu tür duygular ilişkiyi bitirmeye kıyasla daha heyecan verici ve kendi kendinin devamını sağlayıcı nitelikte olabilir. Adrenalin bağımlılığının

kapanına böyle kısılırız ve bu yüzden bağımlılığımız uzun süreli olur.

Emily Dickinson bizi böylesi teselli edici mahkumiyet tehlikelerine karşı uyarır:

N e kadar asude Hapishane
Kasvetli parmaklıklar ne hoş
Bu güvenliği Bir Despot değil
Yeraltının Kralı sağladı Erkek
akrabalar bir Zindan
Hapishanedir-Yuva

Süregiden Gerilim

Hatıralar kalıcıdır. Bu, insan hayatının bir gerçeğidir. Ancak maruz kaldığımız kötü muamelelerin bizi incitmeye devam etmesi şart değildir. "Hüzün çalışması" aracılığıyla bunların adını koyabilir, üzerinde çalışabilir, çözümleyebilir ve birleştirebiliriz. Ondan sonra üzücü anıların11z yine içimizde kalır ama tıpkı çıkarılamayacak kadar derine işlemiş ama artık hiçbir şekilde zararlı olmayan bir şarapnel parçası gibi.

Bununla birlikte, önceki ilişkilerin acıy la hatırlanan yıkımları kadar çocukluk çatışmaları da kendimizi savaş mağlubu gibi hissetmemize. travma sonrası stres bozukluğundan muzdarip ve yeni biriyle birlikte olmak konusunda ürkek bir halde bulunmamıza neden olabilir. Ondan sonra ne zaman yeni bir aşk olasılığı belirse açılıp duran yaralar taşıyabiliriz. Şansıuızı denemekten korkanz. Başkalarına güvenmekte zorlanırız. Aşağıdaki Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtilerini gösterebiliriz:

- Bariz bir neden yokken endişe nöbetleri geçirmek

- Sürekli ve saplantılı bir şekilde, geçmişten sahneler halinde, zihinsel veya hücresel/fiziksel yaralanmaları hatırlamak. Hep en kötüsünün olmasını beklemek.
- Geçn1işe dair üzücü deneyimlere ilişkin rüyalar ve kabuslar görmek.
- Çocuklukta yaşanmış travmaları sanki şu anda yaşıyormuş gibi davranmak veya hissetmek.
- Geçmişte olan bitenleri simgeleyen veya onlara benzeyen her türlü olaya yoğun tepki hissetmek.
- Geçmiş bir travmayı yeniden canlandıran veya ona benzeyen herkesten, her yerden veya her şeyden kaçınmak; bunlara duyarsız kalmak, bunları inkar etmek, kendisini bunlardan koparmak ve ayırmak.
- Madde veya davranış bağımlısı haline gelmek veya bir kişi veya inanca saplanmak; bunların tümü, kişiyi dikkatini hissettiği kederden uzaklaşmaya katkıda bulunur.

Aynı unsurların ilişkilerde yaşadığımız kavgalarda da aynen ortaya çıktığını görebiliriz. Bizi taciz etmiş olan kişilerin, onurumuzu zedelemiş aşağılamalarının hatıraları başımıza dert olabilir. Bu tür hatıralar yalnızca kafamızın içinde kaln1az; herhangi bir şekilde bize geçmişi hatırlatan bir şey yaptıkları zaman; bunu kasıtlı olarak yapmamış bile' olsalar, eşimizden/sevgilimizden şüphe duymamıza neden olurlar. Geçmiş fatura kesmeye devam eder ama fatura yanlış kişilere kesilmektedir. Yeni bir eşin/sevgilinin yanında uyurken, geçmişte kalmış geçimsiz eşimizi/sevgilimizi rüyamızda görebiliriz; bilinçaltımızdaki yakınlık mecazi bir anlam taşımanın ötesindedir. Yukarıda gördüğümüz gibi, beynimiz geçmişle şimdiyi karıştırabilir; sıradan olaylara yoğun ve dramatik tepkiler göstermemize neden olabilir.

Travma sonrasında yaşadığımız gerilimdeki sorun, geçmişin bize acı vermeye hfna devam etmesi ve bizin1 hala kendin1izi geçmişin insafına terk edilmiş gibi hissetmemizdir. Aktarımın dışa vurulduğu durumların üzerinde çalışmak, bize bazı yaralarınızı iyileştirmekte yardımcı olabilir ancak zamanlamanın hayati önemi olduğunu unutmamak gerekir. Yukarıda

gördüğümüz gibi kendi üzerimizde ancak zamanlama uygunsa çalışabiliriz. Ne denli tuhaf veya utandırıcı olursa olsun; kim bakıyorsa baksın; o yönde ufak adımlar atmaya başladığımız zaman, hazırız den1ektir. Vücut bir denge durumu arayışındadır; kendisini tüketen veya kendisine aşırı yük bindiren gerilimden kurtulma yolları arar. Bu yüzden, attığımız ufak adımlarda yalnız değilizdir. Tıpkı yürümeyi yeni öğrendiğimiz zan1an olduğu gibi, hareket etme irademize destek buluruz.

Korku hiçbir şeyin asla değişmeyeceği yönünde bir umutsuzluğa kapılmamıza neden olabilir. çoğu zaınan kötü muamelegördüğümüz ve sindirildiğimiz geçmişimizi tekrarlan1ak için duyduğumuz ihtiyaç, sağlıklı bir ilişki kurn1a ihtiyacımızdan daha güçlüdür. Bu durum "öncelikler sıralaması"na inanmamız ve yeni şeylere kalkışmadan önce eski hesapları kapatmak ihtiyacı duymamız anlamında, olumludur. Eski korkularımızı çözümlemek ve geçmişin köstek olmadığı sağlıklı yakınlıklar kurmak isteriz.

Zamanlamanın Önemi

Ah zaman, bunu senin çöznıen gerek, benin1 değil.
Benim için çözmesi hala çok zor bir düğüm bu.
Shakespeare, *On ikinci Gece*

Hem aktarım hem de aktarırnın çözümlenmesi geçmişe dönmeyi içerir. Yunancada *nostos* sözcüğü "geri dönmek" anlamına gelir. "'Acı" sözcüğü ise *algos'tur.* Bu ikisi birl~kte, geçmiş deneyimlere ve ilişkilere duyulan bir sıla hasreti anlamına gelen İngilizce *nostalgia/nostalji* sözcüğünü oluştururlar. Eskiye gitmeyi özleriz ama yine de bu özlem canımızı yakar. *Nostopathy* sözcüğü "geri dönüş yüzünden duyulan acı" anlamına gelir. Esas olarak savaştan evlerine dönen askerlerin hissettikleri acıyı anlatmak için kullanılır. Artık yukarıda tarif edilen travma sonrası gerilimin de bu tür bir acı olduğunu anlıyoruz.

Dönüşler esnasında yaşadığımız acı, geliş gidişIerde son derece olağan olan gerilimin bir parçasıdır. Aktarınıla ilişkili olarak çalışırken, geçmişte bize neler olduğuna dair gerçekliğe geri gitmeye çalışırız ve bu kesin olarak acı vericidir. Geri döndüğümüz anılar genellikle rahatsız edicidir. Geçmişin tekrarlanması da aynı şekilde acı verici bir deneyimdir. Hem aktarım deneyimini yaşarken, hem de aktarım üzerinde çalışırken bu geri dönme/tekrar etme ve acı çekme arasındaki bağlantıları görürüz.

Algoritmanın bir anlamı da bir işlemi tekrarlamak suretiyle matematiksel bir problemin çözülmesidir. Belki aktarım da insan işlemleri içinde var olan, bir şeyin çözümlendiğini hissedinceye dek tekrarladığımız bir algoritmadır. Bazı tekrarlamalar yerinde sayma, boşa kürek çekmedir. Bazı tekrarlar, biz acil bir soruna yaratıcı bir karşılık veremeyecek kadar duygulanmıza kapılmış durumda olduğumuz için gerçekleşirler. İşte bu gibi durumlarda zamanlarnaya saygılı olmak gerekir.

Hemen atılıp gereğinden fazla bir hızla geçmişi ortaya çıkarmak yerine, kendi özgün ilerleme hızımızı bulınak ve her defasında ancak üstesinden gelebileceğimiz

kadarıyla uğraşmak suretiyle kendimize karşı merhametle davranmamız önemlidir.

Eşzamanlılık sayesinde, taşıyıp durduğumuz ve başkalarına aktardığımız devasa sorunun bir başka parçasını ortaya koyan yeni ilişkiler gelişir. Evren de bize katılır ve zamanlamamıza saygı gösterir gibidir. Örneğin otuzluyaşlanmızda, kötü muan1ele görerek büyüdüğümüz çocukluğumuza ilişkin biraz hüzün çalışn1ası yaparız ve sonra kırklı yaşlarımızdayken yeni bir ilişki, yeni bir iş veya evliliğimizdeki yeni durum nedeniyle konuyu başka bir açıdan ele alırız. Ondan sonra hayatımızın daha ileriki evrelerinde tekrar dönebiliriz. *Her defasında yaptığımız iş, yapıldığı koşullara göre eksiksizdir.* Aktanınlarımızla ilgili çalışmak istediğimizde, aktann1larımızın bize tam zamanında açılacaklarına güvenebiliriz. İngiliz çocuk

psikiyatristi D. W. Winnicot "acele etn1ek veya ertelemek de müdahale etmektir" der.

Bir ilişki içindeyken özen göstermenin önemli bir parçası da, eşimizin/sevgilimizin beliren bir sorunun adını koymaya, üzerinde çalışmaya, çözümlerneye ve birleştirmeye gösterdiği direncin farkına varmak ve saygı göstermektir. Zamanlaması daha yavaş olan bir kişiye, sorunları ve· davranışlarının nedenleri hakkında derin ve ısrarlı sorgulara tabi tutulmak haksız müdahalelermiş gibi görünebilir. Eğer biz içe dönük insanlarsak, zamanlamamız dışa dönük insanlardan farklı olacaktır. Bir yandan yakınlık kurmaktan hala korku duyarken, öte yandan yakın ilişki kurmaya hazır olmamız mümkün olmaz. İç dünyamız, iyi niyetle bile olsa, kimsenin aşmasına izin vermediğimiz güvenlik duvarlarıyla çevrili kutsal alanımız olarak kalır.

Hepimizin Çocukluğuna Dönmesi Gerekmez

Yaşadığımız bazı şeyler şu anda (hatta belki de asla) uğraşılamayacak kadar hassas konulardır ve bu nedenle bastırmamız sağlığımızın yararınadır. Direnç veya inkar dediğimiz şey belki de bizim için en doğru olanıdır.

Kimya laboratuarında deney yaparken, içinde bulunduğu kabın dayanıklılığının, ısıtılan kimyasal maddenin yaratacağı gerilimle orantılı 0lması gerektiğini biliriz. Geçmişin yakıcı sorunlarına dayanamayacak kadar kırılgan olmanın utanılacak bir tarafı yoktur.

Bazılarımız için çocukluğumuzda olmuş şeylerin hatırlanmaması en doğrusudur. Onlarla başa çıkacak gücümüz yokken anıların gömülü kalması, onlarla yüzleşrnek zorunda kaln1amızdan daha az zararlı olabilir. Doğrudan, bilinçli olarak çocukken başımıza gelenlere dönüp bakmak öylesine qehşet verici ve sarsıcı olabilir ki, yıkılabilir, dağılabilir, iş göremez hale gelebilir ve paramparça olmuş gibi hissedebiliriz.

Görmezlikten gelişirniz belki de organizmanın kendi kendisini koruma, başa çıkabileceğimizden çok daha fazla uyarıyı engelleme yolu olabilir. Kendiinizin kim olduğuınuzu, başkalarının kim olduklarını öğrenmenin yaratacağı korku ve tehdit veya hissettiğimiz her şey içselolarak bir karmaşaya neden olabilir. Belki gerçekten de karmaşa yaşamayabilir an1a bilmek için gerekli donanıma sahip olmayabilir veya bilrneye hazır olmayabiliriz. İçsel sansürünıüz koruyucu meleğe benzer; bizi gereğinden fazlasını biln1ekten korur. Ruhumuzun taşıma kapasitesini bilmek önemlidir. Kendimizin ne kadarını güvenli bir biçin1de bilecek duruındayız?

Doğa bizi kayıplar karşısında yas tutma yeteneğiyle donattığı sırada yaşayabileceğiiniz en büyük acının, çocuğumuzun keskin dişli kaplan tarafından öldürülmesi olduğunu düşünmüş olabilir. Seri cinayetleri, terörizmi ve soykırırnları öngörememiş olabilir. O nedenle yas tutma kapasitemiz bugün karşılaştığımız dehşetle baş edecek ölçüde evrim geçirmemiş olabilir. Aynı şekilde, kişisel olarak da çocukluğumuzda uğradığımız kötü muamelelerin ve yaşadığımız kayıpların bazıları ruhumuzun taşıyamayacağı kadar ağır olabilir. O halde, duyduğun1uz kederlerin bir kısmı bitmek tükenmek bilıneyebilir.

Sık sık gerçek duygularımızın veya güdülerimizin farkına varmaktan korkmamızın nedeni bu olabilir. Başa çıkamayacağımız

şeyin farkına varmayı reddedebiliriz; İncil'deki Nuh'un oğulları hikayesinde olduğu gibi: Babalarını çadırında sarhoş ve çıplak bulan oğullar, babalarını sarıp sarmalarken ona bakmazlar ve böylece babalarının alkolik oluşundan hem gerçek anlamıyla ve hem de psikolojik olarak habersiz almayı tercih ederler. Biz de böyle davranabilir veya en iyi ihtimalle şöyle bir göz ucuy la bakabiliriz. Kendi gerçekliğimize korkusuzca ve ısrarlı bir şekilde bakmamız çok zor bir iştir.

Bazen yaralanmışlığımızı kabul etmek istemeyen benliğimiz bize engel olur. Dante cehennemde nedamet getirmeyi reddeden

ruhlar görmüştür; bu, yetersizliklerini görmeyi kabul etmeyen veya af dilerneyi bilmeyen şişkin egolar için kullanılmış bir mecazdır. Gerçekten, benlik kırılmışlığın hiçbir tÜrünü kabul edemez. Bu son derece ironik bir durumdur; çünkü ancak ne kadar kınlmış olduğumuzu kabul ettiğimiz takdirde kendimizi onarmanın bir yolunu bulabiliriz. Bu durumu insanlığın ortak bilincine derin bir şekilde kazınmış olan paradoksal kefaret arketipi özetler: Ancak yaralanmız aracılığıyla şifa bulabiliriz. Bu paradoks, ruhumuzun da bütünleşmeye yönelmiş olduğunu, ruhumuzun başladığı yer olan evrenin dost olduğunu görmenin bir yoludur.

Hatıralar kendiliğinden arumsanmaya başlanıncaya kadar deşmeye ihtiyaç duymadan, yaralanmışlığımızı kabul ettiğimiz zaınan iyileşme olasılıkları güçlü bir şekilde gelişir. Gerekli korunmanın zırhının sökülmesi veya korku içindeki benliğin mabedinin yıkılması uzun bir kuşatma gerektirir ve bu yıkıntıların taşlarını yeni, sağlıklı ve aktarımlarımızın hammaddesini oluşturan savunma mekanizmalarından kurtulmuş bir benliğin inşasında kullanırız .

. Psikolojik çalışmalar ve ruhsal uygulamalar aracılığıy la hayatımızı dengeye kavuşturdukça kendimizi tanıma yeteneğimiz gelişir. Ondan sonra geçmişin gittikçe daha fazlasını hatırlayabiliiiz. Daha çoğuyla başa çıkabilecek hale geldiğimiz zaman daha çoğunu öğrenmemizde dokunaklı bir eşzamanlılık vardır. Bu eşzamanlılık koruyucu melektir, kalbimizde her zaman nazikçe kutsal bir kapı açan, dost evren arketipidir.

Uygulama

Yaşam Tarzına ve Zamanlamaya Saygı Göstermek

Kendi kendimizle hiçbir şeyi değiştirmeye ça1ışnıaksızın var olmak bilinçli farkındalıktır." Böylesi bir farkındalık şifa veren bir

paradoksa dönüşür; çünkü bilinçli farkındalık, bizde dönüşüm sağlayan doğal bir değişime neden olabilir. Şimdi ve burada olanlara sadakatimiz güvenli bir alan açar, gelecekteki değişikliklere hazır olmamızı sağlayan bir içerik sağlar.

Bilinçli farkındalık dönüşüme nasıl yol açar? Kendi gerçekliğimize bağlı kalmak zihnimizin ve dünyaınızın derin yapılarını ortaya çıkarır. Bu yapıların hangi nedenlerin ve koşulların ürünü olduğunu anlarız. Karşılıklı olarak nasıl birbirlerine bağlı olduklarını idrak ederiz. Karşılıklı bağımlılığın anlaşılması, yoksunluğun/boşluğun anlaşılması anlamına gelir; yani hiçbir şey bağımsız değildir, her şey birbirine bağlıdır. Bir şeylere yapışıp kalmanın nasıl acı çekmemize yol açtığının farkına varırız. Çünkü bir gerçekliğe yapışıp kaldığımızda sanki geri kalanlar doyurucu değilmiş de, bu yapışıp kaldığımız asıl tatmin edici gerçeklikmiş gibi, birbirinden bağımsız gerçekliklerin var olduğu yönünde bir yanılsamanın içine hapsoluruz. Farkındalık Budizm 'in izlediği yolun kendisidir.

"Doğrudan bakmak" ve sonra bulamadığımız şeyin içinde durmak Budist bir uygulamadır. Bu uygulamayı yaparken nefes alış verişimize odaklanarak ve sırasıyla durgunluğa, düşüncelerimize ve görüntülere dikkat ederek sessizce otururuz. Onların çevresine kimleri, neleri, nerede ve ne zaman hayali olarak eklediğimizin farkına varırız. Bırakırız kaygılarımız birer birer gitsin. Onları algılama biçimimize olan bağımlılığımızdan kurtuluruz. Daha sonra oluşan boşluğun ve durgunluğun içine gireriz. Bu, 'bir gerçekliği olduğu gibi görmektir; zihniyetimiz ve yansıtmalarımızIa dolu haliyle değil. Ferah ve mutlu bir boşlukta yaşamak huzur vericidir.

Kendi geçmişimizi cİe benzer bir şekilde görürüz; alışılmış anlamıyla bir gerçeklik olarak ama sonunda kavramlardan kurtul-

. Onurlu, dürüst ve bilinçli bir şekilde yaşıyor muyum? Başkalarına yardım ederek . yaşadığım dünyaya katkıda bulunuyor muyum?

. Ruhumu besliyor muyum?

3.Herhangi bir şeyin eksik olduğunun farkında değilizdir aına hizi besleyen yeni bir şeyortaya çıkar ve artık anlarız ki o şey hayatımızda eksikmiş.
B u durumda yapmamız gereken te,k şey şükran duymaktır.
4. Hiçbir şeyin eksikliğini hissetnıeyiz.

B u durumda hayatımızın şimdiye kadar ne denli yolunda gittiğine şükrederiz ve ortaya çıkabilecek şeylere karşı bilinçli bir farkındalık sürdürürüz.

Fiziksel Boyut

Çocukluğumuza ilişkin gerçekler bedenimizde birikmiştir; onları bastırabiliriz ama asla değiştiremeyiz. Zihnimiz kandırılabilir, duygularımız yönlendirilebilir, algımız allak bullak olabilir, bedenimiz ilaçlarla oyuna getirilebilir. Ancak beden tıpkı hiçbir uzlaşnıayı ve bahaneyi kabul etnıeyen o çocuk kadar dürüst bir şekilde, bunların faturasını kesecektir ve biz gerçeklerden kaçınmaya bir son vermedikçe, bize eziyet etmeye son vermeyecektir.

Alice Miller

Jung, bilinçaltı dünyamızın en görünür biçimleri olan ve kendilerini bedende fiziksel duyumlar olarak gösteren aktarım tepkilerini anlatmak için "somatikjbedensel bilinçsiz" terimini kullanır. Aktarımlarımızın ilkel boyutları kendilerini organik tepkimelerle açığa vururlar. "Sözleri kalbimi parçaladı", "Sesini duyunca tir tir titriyorum." Biri öfkeyle üstümüze geldiği zaman nefesirniz sıkışır veya boğazımıza biri yapışmış gibi hissederiz. Kendisine ilgi duyduğumuz veya ilişkimizin yakınlarda kötü bir şekilde sona erdiği birini gördüğümüzde dizlerimizin bağı çözüiür. Masaj yaptırırken durduk yere gözyaşlarına boğuluruz. Bize cenneti vaat eden bir aşığın güzel sözlerini dinlerken heyecanla titreriz.

Bu fiziksel tepkiler aktarırnın gerçekleştiğini, olup biten olayları veya bu olayları yaşayan kişileri aşan, fazladan bir şeylerin olduğunu gösteren işaretler olabilir. Zihin, olayları ne denli önemsizleştirmeye veya rasyonalize etmeye çalışırsa çalışsın, vücut uyarıya veya travmaya tepki gösterir. Hepsi de eksik kalmış veya üzerinde çalışılmamış olay ve duyguları simgeleyen ve çocukluğumuzdan beri vücudumuzda depolanmış hücresel tepkileri hissederiz. Şimdi, ellerinde faturalarıy la karşımıza dikilir ve faturanın tamamının veya bir kısmının ödenmesini talep ederler. Bir bakıma vücutlarımız hayat boyu bir şçyler almak için kullandığımız kredi kartları gibidir. Nihayet bugünkü deneyimler bize bir hesap dökümü çıkarır. Vücutlanmız

zihinlerimizin unuttuklarını hatırlar ve fiziksel tepkilerimiz psikolojik çalışma yapmamız veya geçmişimizde daha büyük dikkat ve özenle araştırmamız gereken alanları saptamamıza yardım ederler. Freud 'un dediği gibi "Vücut asla yalan söylemez." Kendimizi ilk hissedişimiz vücutça olur. Aslına bakılırsa, Freud benliği ilk olarak bir "vücut egosu" olarak görmüştür.

Bu vücut egosu bize nasıl yardımcı olur? Bastırılmış duyguların bir boşalımı olan katarsis yalnızca sözel ya da zihinsel değil aynı zan1anda bedensel bir olaydır. Konuşma terapisi veya başka yardım yöntemleri en çok bedensel deneyimler yaşamamızı sağladıklarında işe yararlar. Ondan sonra adını koyma, üzerinde çalışma ve birleştirme daha bilinçli, bedenselolarak daha farkında bir biçimde gerçekleşir. Terapi gibi destek bulduğu, yakın bir ilişki veya ruhsal bir topluluğun içinde olduğu zaman benliğin savunmacı davranması olasılığı daha azdır.

Organlarımızla verdiğimiz tepkiler bizim gerçeğimizi ifade ederler. Zihnimiz yalnızca basmakalıp sözler söyler. Örneğin, beynimiz "Büyütecek bir şey yok" der. Ama vücudumuzun verdiği tepkilere dikkat ettiğimiz zaman, kızgınlık tespit ederiz (belki kasılmış çeneler veya sıkılmış yumruklar halinde). Gerçeği böylece keşfetmek kızgınlığımızı bilinçli olarak hissetmemiz için enerjimizi açığa çıkanr ve şöyle diyebiliriz: "Onlara çok kızgınım." Bu duyguyu dikkate almamak depresyona neden olur ve bu sırada zihinsel yaklaşımlarımızı simgeleyen şey karmaşadır. Bütün bunlar, kas gerginliği, ketlenmiş vücut hareketleri,

duruşumuzdaki ezik büzüklük ve nefes alışımızla ortaya koyar kendilerini. Vücudumuzun hali bilinçdışı süreçlerimiz hakkında hayati öneme sahip bilgiler sağlar. Jung'un "Vücuda hak ettiğini verin" tavsiyesine böyle uyarız.

Vücudumuzun bize söylemek istediklerini dinlerken ihtiyacımız olan tek şey, daha önce değinilen beş sevgi unsurunun bulunduğu güvenli bir ortaındır. Bedenimizdeki geçmiş deneyimlere ilişkin yankıları ve bunların bugününüzü

nasıl etkilediklerini fark etmeyi öğrenebiliriz. Bir terapistin veya bizim ne hissettiğimize ilişkin hassas bir bedensel duyarlılığı olan bir arkadaşın kesinlikle yardımı olur. Ondan sonra terapist veya arkadaş eşliğinde, onların teması ve cesaretlendirmesiyle, vücut-zihin sağlığına doğru daha hızlı yol alırız.

Bedensel terapi çalışınalanmızda yararlıdır çünkü bedensel terapi vücudun nasıl davrandığına ve göründüğüne odaklanır. Vücudun iletmek istediği şeyi anlamaya çalışır. GerilÜnlerin ve yapısal kalıplarımızın bilinçli olarak farkına varmak, fiziksel ketlenmelerimizden kurtulmamızı sağlayabilir. Ondan sonra içimizde daha bir ferahlık hissedebiliriz. Vücudumuz, gençliğin ve güzelliğin Hollywood'da gösterilen biçimine benzemese bile otduğumuz gibi görünmekten daha az korkabiliriz.

Biz gergin bağlarımızdan kurtuldukça ve kendimizden memnun olmaya başladıkça, aktarımlarımız da su yüzüne çıkmaya başlar. Geçmişimizdeki olaylar ve kişilerle bağlantısı olan anılarımızın ve duygularımızın bilincine varmak suretiyle aktarımlanmızla ilişki kurarız. Duygularımızın içimizden geçmesine izin verdikçe ve yarattıkları etkiyi yaşadıkça daha hızlı ve coşkulu bir ilerleme sağlarız.

> *Fizikselolarak hissettiğiniz bedeniniz, buraya ve başka yerlere,· şimdiye ve başka zamanlara; size ve başka insanlara; aslına bakarsanız, evrenin bütününe ait devasa bir sistemin parçasıdır. Geniş bir sisterrıin içinde fiziksel olarak varolrrza duygusu içte hissedildiği haliyle bedendir.*
>
> Eugene Gendlin

Aktarımda Beynin Rolü

Günümüzde yapılan bilimsel araştırmalar aktanmın beyindeki fizyolojik boyutlarını kavramamıza olanak sağlamıştır. Duygusal tepkiler beynin "amigdala" adı verilen bölümünde anılar halinde

depolanır. Amigdala beynin limbik sistemindeki bir yapıdır ve belki de doğumdan itibaren işlev görmeye başlar. O halde, geçmiş deneyimler fizikselolarak vücudumuzun içinde, zihnimizde ve davranışlarımızda, kişiliğimizin doğasının bir parçası olarak dururlar. Doğada gördüğümüz yer şekilleri, yıllar süren aşınmalann ürünüdür. Ruhumuz da benzer şekilde çalışır. Olduğumuz kişi olmamızın nedeni aşınmamıza neden olan bütün o koşullardır. Çocukluğumuzda yaşadığımız olaylar, travmalar ve anılar bizi kalıcı olarak etkiler. Yalnızca sandık odasındaki sandıkta değil, vücudumuzun içinde de koca bir fotoğraf albümü vardır.

O halde, insanın kişiliği durağan bir yapı değil, zamana ve koşullara uygun olarak değişmeyi sürdüren bir örüntüdür. Yapıln1ış ve bitmiş bir heykel gibi değil, tınısı ve yorumlanışı sürekli değişen bir melodi gibidir. Ayışığı Sonatı'nın tek oluşu gibi dengeli bir tekliktir bizimkisi. Her birimizin kendine ait müziği vardır ama buna rağmen, bu melodi her geçen gün farklılaşır. Glenn Gould 'un çaldığı Ayışığı Sonatı, Claudio Abbado 'nun çaldığından farklıdır. Ayrıca her ikisinin pazartesi plak kaydı için çaldıkları bu Beethoven eseri, cumartesi günü konserde çaldıkları yorumdan farklıdır.

Peki, gerilim ve korkudan ne haber? Geriliın ve korku kortizol denilen ve adrenal bezesi tarafından üretilen bir hormonun salgılanmasına neden olur. Aşırı tetikte olma hali ayrıca beynimizdeki sinir bağlantıları arasında elektriksel uyanların taşınmasına yarayan bir uyarı aktarıcı olan norepinefrin salgılanmasına neden olur. Bu zihinsel tepkimeler bizi, gerçek olsun ya da olmasın, tehlike olarak addettiğimiz şeylere hazırlar. Bu görevi bütün varlığınızla o onda/orada bulunmamızı ve kolayca mücadele edebilmemiz veya gerekirse kaçabilmemiz için gereken ince ayarı sağlayarak yerine getirirler.

Geçmişimizdeki korkutucu, istismar edici veya çok üzücü olaylar; hayatımız boyunca devam eden endişe, depresyon, sürekli tetikte 0lma ihtiyacı vb. bedensellsomatik rahatsızlıklara neden olur. Sözcüklerin ve mantığın beynimizdeki yeri olan neokortekste gerçekleşen işlemler, bu içsel tepkimelerin

gerçekleştiği ve tekrarlandığı orta beyine ulaşmaz. "Bu nedenle hücrelerimizde kaydedilmiş bilgilerden kurtulamayız. Aslına bakılırsa, geıilim esnasında beynin sol yanküresindeki oksijen seviyesinde bir düşüş ve duygularımızın ve bedensel tepkilerimizin gerçekleştiği sağ yanküresindeki oksijen seviyesinde bir yükselme olur. Bu işleyiş, şimdi yetişkin olarak neden korku veya arzuyla uyanldığımız anlarda dilimizin tutulduğunu açıklayabilir. Kavga etn1ek veya kaçmak yerine olduğumuz yere çakılır kalırız. Kendi hakkımızı savunmak için karşı çıkmak veya hatta canımızı kurtarmak için kaçmak seçeneğini bile kullanamayız. Sarhoş babamızın sendeleyerek eve girdiğini duyduğumuz ve bu kez bize neler yapacak diye korkuyla merak ettiğimiz andaki gibi felç olmuşuzdur.

Limbik sisteminin bir bölümünü oluşturan ve dikkat ve alarm tepkileri ile cinsel tepkilerin kontrolünü yapan, aynca anıların kaydedilmesinde roloynayan beynin "hippokampus" adlı bölümü dolaylı hatıralan anlaşılabilir bir bütün haline getirir. Hippakampus bir travma veya aşın gerilim yüzünden devre dışı kaldığı zaman bir olay tam anlamıyla işlenemez. *Bütün bunlar hafızanın denetimimiz dışındaki etmenlere karşı hassasiyetinin göstergeleridir.* Örneğin, depresyonda olan bir kişi eşiyle birlikte yaptıkları planlara olan ilgisini yitirebilir veya bunlan hatırlayamayabilir. Bu kafa kanşıklığı veya kapris yapma göstergesi değildir. Yapılan planları hatıflama yeteneğinin veya heyecan duygusunun kaybı klinik depresyonun ,bir parçasıdır.

Hippokarnpus orta beyinde yer alır. Kişisel anılar; hangi olayların, nerede, nasıl, ne zaman olduğu burada kaydedilir. Burası kısa vadeli anılann tam olarak kısa vadeli bir şekilde depolandığı yerdir. B u şu anlama gelir:

Şu anda zihnin1İzde yeniden canlandırdığınuz geçmişe ait bir anıyı sanki kısa süre önce meydana gelmiş bir olay gibi; aslında uzun zaınan Önce meydana gelmiş bir olayı ise henüz (*şimdi) oluyormuş gibi hissederiz ve bu durum aktarımın çok tanımlayıcı bir niteliğidir.*

Sanki şu anda tehlikedeymişiz gibi hissetmek gerilim düzeyimizi artırır. Ayrıca norepinefrin, tehlikeyle karşılaştığımız geçmiş zamanlarda öğrendiklerimizi şu anda yüz yüze kaldığımız

tehdide karşı kullanabilmemiz için tehlikeli olayları ve uzun dönemli hafızamızdaki korku dolu tepkilerimizi güçlü bir şekilde hatırlamamızı sağlar. Hatırlarna bu denli bariz olunca, bizim üzerimizde geçmişin şu anda yeniden tekrarlandığı duygusu yaratacak ve aktarırnın gerçek gibi görünmesini sağlayacaktır.

Los Angeles 'teki Kalifomiya Üniversitesi Tıp Fakültesi 'nden Dr. Allan N. Schore'a göre, "İnsan beyninin şerebral korteksi doğumdan sonra, son DNA içeriğini yüzde 70 oranında artırmakta ve beynin büyüyen bu kısmı doğrudan çocrtkluktaki maddi koşullar ve toplumsal deneyimler tarafından etkilenmektedir."

Kim olduğumuz yalnızca genetik özelliklerimiz tarafından değil, çocuklukta gördüğümüz bakım ve muamelenin niteliğiyle de ilişkilidir. Beynin otobiyografik hatıraların saklanmasında büyük önem taşıyan prefrontal korteksi iki yaşına kadar tam olarak oluşmaz. Ancak, hayat boyu gelişmeye devam eder. O halde biyolojimiz umut vericidir ve sürekli gelişmenin mümkün olduğunu teyit eder. Prefrontal korteksimiz başka insanlarla aramızda olan bitenlere duyarlıdır ve bunlara uygun bir şekilde gelişmeye devam eder. Bütün bu bilgiler, ilişkilerin neden üzerimizde bu denli önemli bir etki yaptığını da anlamamıza olanak sağlar.

En son araştırmalar kişinin "kendisini" tanımlayan niteliklerin beynin tek bir yerinde toplanmamış olduğunu, değişik alanlara dağılmış olduğunu gösteriyor. Kontrol kulesinde tek bir "filozof", merkezi kontrol panelinde tek bir operatör yoktur. O halde fiziksel anlamda bile "ben" sınırları olmayan bir şeyolduğuna göre, kendimizi sınırsız bir benlik duygusuna açmak ve yekpare bir benliğimiz olduğu yanılsamasından kurtulmak için çaba gösterebiliriz. Ondan sonra, büyük benlik bizim için bütün evreni ve onun içinde olup biten her şeyi ifade etmeye başlar.

Başımıza gelen her şeyi bilinçli bir sükunetle karşılarız, belirli şeylerden kaçınmamızı zorunlu kılan tuzaklara dÜşmemiz olasılığı azalır. Artık pek çok
Budist üstadın neden tercihlerden kurtulmamız gerektiğini tavsiye ettiklerini anlarız. Hamlet'in arkadaşı Horatio 'ya neden "insan kaderin sillesini ve

ödüllerini / aynı şükranla karşılamalıdır" dediğini anlarız.

Araştırmacılar duygularımızın ve anılarımızın yalnızca beynimizde değil, bütün vücuduınuzda muhafaza edildiğini keşfetmeye devam ediyorlar. Bizler gerçekten bedensel-zihinsel yaratıklarız.

Uygulama

Donup Kalmaya Karşı Seçenekler

Aşırı uyarı nedeniyle saplanıp kaldığımızda, uyaranla baş etme yöntemlerimiz (karşı çıkmak veya kaçmak) harekete geçemez ve bu nedenle donar kalırız. Kronik bir şekilde tehlikeye hazır olma hali, tehlike karşısında gösterdiğimiz davranışın bir sonraki aşamaya geçemediği, yani tehlikenin üstesinden gelemediği anlamına gelir. Travma, uyarılmadan tepki göstermeye/savunmaya doğru olan doğal gelişimini sekteye uğratır. Sürekli olarak savunma halinde olduğumuz zaman donup kalma tepkisinin içinde kapana kısılırız. Bazı insanların ilişkilerinde tacize uğradıkları zaman karşı koymamalarının veya ilişkiyi bitirip çekip gitmemelerinin nedeni budur. Biz onları kurban olarak nitelendiririz ama belki de bu kişilerin pek az seçeneği vardır ve bu yüzden kendilerine merhamet duyulmasını hak ederler. Eğer kendimiz bu duruındaysak aynı şey kendimize karşı da geçerlidir.

Bu gibi durumlarda yalnız değilizdir ve insanlar için yeni bir durum değildir bu. Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi 'nde şöyle der: " ... bütün deneyimler göstermiştir ki insan soyu, kötülükler katlanılır olduğu sürece, alıştığı şeyleri ortad/an kaldırıp kendisine iyilik yapmak yerine, acı çekmeye daha eğilimlidir." *Beynimiz bu gerilimli olayın, benzediği asılolay gibi görünmesini sağlar ve kendimizi şilndi olduğumuz yetişkin kişi gibi değil, eskiden olduğumuz güçsüz çocukmuşuz gibi hissetmemize neden olur.* Hayatımız bazen gerçeklikten ziyade benzerliklerden oluşur. Beyinleri kendilerine yardım etmek maksadıyla gerçeklerini çok hatalı yorun1layabilen gergin insanlar olarak çıkmaza girdiğimizde kendi-

mize sevecenlik göstermeyi hak ederiz ama çoğu zaman bunu yapmayı başaramayız.

Korku karşısında donup kalmak ve güçsüz hissetmek yerine başka bir seçenek bulabiliriz. Bu seçenek durmak, öylece durmak ve ayağımızı yere sağlam basmaktır. Bu, yaşadığımız deneyimin gerçekliğiyle kalmak anlamına gelir. *Son Öpücük* adlı bir filmde, kalma mecazı çok etkili sergileniyordu. Genç bir çift bir bunalım yaşar. Adam sadakatsizlik etmiş ve kadın onu evden atınıştır. Adam ilişkisine önem vermekte ve birbirlerini sevdiklerini biliıektedir. Sorunları çözümlernek istemekte ve affedilmeyi dilemektedir. Bu yüzden verandada oturur ve eşine kendisiyle olan biteni konuşmaya hazır oluncaya kadar oradan ayrılmayacağını söyler. Adamın günler boyu yağmur ve güneş altında, gece ve gündüz, yılmadan verandada beklernesi kadının onun gerçekten çok pişman olduğunu anlamasını sağlar. Aradan yeterli bir zaman geçtikten sonra kadın adamın eve girmesine izin verir. Bu filmi, kalmanın ve yarattığı etkinin gücünü gösteren etkili bir mecaz olarak görüyorum. Genellikle sessiz bir biçimde ve öylece hiçbir şey yapmadan dururuz ve bir kapı açılır.

Gerilim veya tehdit edici bir olay meydana geldğinde her zaman kavga etme veya kaçıp gitme yeteneklerimizi devreye sokamayabiliriz. Bunun yerine, araba farlarına yakalanmış bir ceylan gibi donar kalırız. Bu eğilimimizi fark edebilir ve bir dahaki sefere gerilimli bir durum olduğunda buna hazırlıklı olabiliriz. Böyle bir durum olduğunda, derin nefesler alabilir, donup kalmak yerine şöyle bir duraklayabilir ve bir dakika içinde herhangi bir harekette bulunuruz. Bu hareket, vücudumuzu yeni bir konuma getirmek bile olabilir; o anda yalnızca duruşumuzu değiştirmeye gücümüz yetebilir. Ondan sonra yoğun bir farkındalıkla, yerin üzerinde' attığımız her adımı ve adımlarımızın temposunu hissederek yürüyebiliriz. Sadece tempolu bir şekilde yürümek ve derin nefesler almak bile netleşmeye ve çözüme yol açabilir. Bir seçim yapmaya hazır olduğumuzu hissedinceye kadar yürümeye devam ederiz.

Yürüyüşten sonra oturur ve olan bitenleri değerlendiririz.

Yaşadığımız gerilim yüzünden hissettiğimiz sıkışmışlık

duygusunu hatırlar ve kendimizi o halin içine girerken hayal ederiz. Kendimize, olayın üzerimizdeki etkisini ve bizi seçim yapmaktan alıkoyan gücünü yitirdiğini söyleriz.

173

Önceden veya herhangi bir anda bir pusula hayal edebiliriz:

YÜRÜYEREK VE DERİN NEFES
ALARAK ÖZGÜR HİSSETMEK

GERİLİM
MUCADELE _____YARATAN
KAÇMAK
ETMEK OLAY

DONUP KALMAK

Gerilim pusulasında kendimizi görür ve kolaylıkla pusulanın çevresinde dolaştığınuzı hayal ederiz. Öngörüyle seçim yapabilmek ve duracak zamana sahip olmak için özgürlüğün "kuzey yönüyle" başlarız. Burası güvende olduğumuz ama buna rağmen mücadele etmeye hazır olduğumuz tarafsız köşedir. Ondan sonra aşağıya, gerilim yaratan olaya doğru rahat bir şekilde, gerilimin enerjisi yüzünden artık korku duymadan yürürüz. Sonra, kimi zamanlar yapabileceğimiz seçimler varken nasıl da donup kaldığımızı hatırlayarak, güneye doğru ilerleriz. Sonra yenidenmerkeze gelir ve kendimizi o gerilim yaratan olayın *içinden geçerken* ve mücadele etmek veya kaçmak için

zorunluluk duymazken hayal ederiz. Her iki seçeneği de enine boyuna hayal eder ve kendimizi en uygun görünen seçenek her ne ise onu yapacak kadar gözü pek hissederiz. Ondan sonra kuzeye geri gelir ve özgürlüğe kavuşuruz.

Artık gerilimli durumlarla karşılaştığıuızda bir değil, dört seçeneğe sahibiz. Gerilimli anlarda tercih ettiğimiz bir tepki tarzı olabilir; örneğin hemen kavgaya girişrnek isteyebiliriz. Bir yanda

acilen kavgaya girişrnek, öte yandan korku yüzünden kaçmak şeklindeki iki zıt kutuptan bağımsız olarak, istemediğin1iz sürece kavga etmek ya da kaçmak zorunluluğu duymayacağımız bir seçeneğimiz daha vardır. Aynı zamanda izlediğimiz yolda engellenrnek veya donup kalmak zorunda da değiliz; bunun yerine soruna doğru ilerler ve sorunu ele aInz. Son olarak, sevecen davranma kararlılığımız gereğince, bütün varlıkların da her yerde bizim bulduğumuz ya da bulmaya başladığımız aynı özgürlüğü bulmalarını dileriz. Bütün alemin bizimle birlikte hareket etmesini dileriz.

Her koşulda önce kuzeye gitmeye karar verdiğimizde uygulamamız daha da zenginleşir. Bütün uyarılar karşısında duraklarız ki yönümüzü doğru tayin edebileIim. Ondan sonra istersek kalıp mücadele etmeye, istersek kaçıp gitmeye karar verebiliriz. Artık eskisi gibi otomatik pilota bağlanmışçasına, alıştığımız biçimde davranmak zorunluluğu duymayız. Duraklamak, seçim yapma özgürlüğümüzdür. Ondan sonra uygulamanın ikinci bölümüne geçeriz; kendimiz ve başkalarına karşı sevecenlik göstermeyi ve güvenliği seçeriz. Örneğin, şimdiye kadar ne zaman biri trafikte yol hakkımızı çiğneyip önümüze geçecek olsa, öfkelenip onu takip ettiğimizi varsayalım. Şimdi biraz duraklayıp adrenalin seviyemizin azıcık düşmesine izin verelim. Ondan sonra o kişiye bol şans dileyerek, yoluna devam etmesine izin vermeyi daha kolay bulduğumuzu fark edebiliriz. Kuzey yıldızı yalnızca pusulayı şaşırmamıza engelolmakla kalmadı, bize sükunet de bahşetti.

Korkmamız gereken tek şey korkunun kendisidir; kaçmayı ilerlemeye dönüştürmek için gerekli çabayı felç eden tarifi imkansız, nıantık dışı, gerekçesiz terör.

Franklin Delano Roosevelt

İnsan kurallara sığmaz!

9

Konfor ve Mücadele İçin Duyduğuınuz Arzu

Öğren, küçük oğlan, anneni gülüşünden tanımayı.
Virgil, *Dördüncü Çoban Şiiri*

Sahaya çıkıp elimizden gelenin en iyisini yapmadan önce takım arkadaşlarımız tarafından yüreklendirilmeye ve dayanışma hissetmeye ihtiyaç duyarız. Hayatın bize doğru fırlatabileceği şeylerle yüzleşebilmek için evimizde olmanın güvenliğine ihtiyaç duyarız. Büyümek için, kim olduğumuzu bulmak için ihtiyaç duyduğumuz zaman boyunca sevildiğimizi ve korunduğumuzu hissettiğimiz destekleyici bir ortama ihtiyaç duyarız. Bunlar başkalarına güven duymamıza yardımı olan *cesaret verici* şeylerdir. Öte yandan, çıkıp dünyaya açılmak, kendimizi bütün boyutlarımızIa gerçekleştirebilmek ve bulabilmek için de yuvamızdakilerin bizi biraz dürtüklemesine ihtiyaç duyarız. Kendimize güvenmemizi sağlayan bir *nıeydan okumadır* bu. Hazır olduğumuzu, uçmaya, meydan okumaya hazır olduğumuzu fark ederiz; çünkü bir yuvada, içinde kendimizi güvende hissettiğimiz koruyucu bir ortamdayızdıf.

Hayatımız boyunca, ilişkilerimizde, işlerimizde, hobilerimizde, inandığımız dinde ve neredeyse her konuda kişisel değişimin

aynı iki önemli bileşeninden yardım görmeye devam ederiz. Güvenliğin sağladığı rahatlığa ve tehlikenin yarattığı nıeydan okumaya ihtiyaç duyarız. Tek başına rahatlık, kendimizi bütün boyutlarımızIa keşfetmemize olanak vermez. Tek başına meydan okuına, kendimizi tam olarak rahat hissetmemize ve denge bulmamıza yetmez.

Rahimde bulunmuştuk. Doğumumuz yurdumuzdan kovulmak gibiydi. Birdenbire güvenli dünyamızın tabanı göçmüş ve aşağıya doğru ilk yolculuğumuzu yapmaya zorlanmıştık. Doğunıumuz bir başlangıç olduğu kadar bir sondu da; bir kazanım olduğu kadar bir kayıptı. Dünyaya hem yas tutan biri, hem de bir öncü olarak gelmiştik. Gerçeği söylemek gerekirse, annemizin rahminin rahatlığının kaybı, daha geniş ve aydınlık bir dünyaya girmenin heyecan verici ödülüne dönüşl1ıüştÜ. Bizi rahminde büyüten anneıniz bizi kucağında tutmuş, onun gülüşünü görmüştük. Yolculuğu yaptığımıza değmişti. Yolculuğun paradoksu bütün hayatımız boyunca varlığını sürdüiür: Yeni bir nıücadelenin ardından gelecek bir rahatlık için, miadını doldurmuş bir rahatlıktan vazgeçmenin zorunlu olduğu gerçeğiyle yüzleşrnek zorundayız.

Leboyer yöntemiyle * doğumu sağlanan ve ılık suda ihtimamla tutulan bir bebek rahim içinin henüz çıktığı sulu ortanuyla bir süreklilik duygusu taşıyacaktır. Bu durum bebeğin hücrelerinde değişinıin tehlikeli bir şeyolmadığı, onarımın her zaman mümkün olduğu yönünde güçlü bir inanç olarak algılanıp, kaydedilebilir. Doğumun ardında poposuna tokat atılan, ilaçla uyuşturulan, temizlenen, soğuk bir baskülün üstüne konulan, giydirilen, sarılan ve koluna adı yazılı bir bileklik takılan bir bebek *(ben, siz!)* geldiği bu dünyayı dostane olmaktan çok uzak bir yer olarak algıla-

* Fransız doğum uzmanı Dr. F. Leboyer tarafından geliştirilen ve "Ağnsız Doğum" da denilen yöntem, bebeğin doğumunu olabildiğince doğal bir şekilde gerçekleştirıneyi amaçlar. Bunu sağlamak için de dölyatağının karanlık, dingin durumuna benzesin diye doğum odası donuk bir ışıkla aydınlatılır. Tıbbi müdahale yavaşça gerçekleştirilir ve Ilık bir banyo hazırlanır. Bu sırada bebek sakin, gözü açık ve mutlu bir ağlamayla dünyaya gelir. Doğduktan hemen sonra annesinin karnı üzerine koyulur ve göbek kordonu, bebek nefes almaya başladığı zaman kesilir-ç.n.

yabilir. Shakespeare doğduğumuz zaman ağlamamızın nedeninin bu "aptallar gemisine" gelmemiz olduğunu söylerken, bebeğin içinde bulunduğu zor durumdan bahsediyordu. Bu bebek, Leboyer yöntemiyle doğan diğeri gibi değişikliğin olumlu bir şey olduğu duygusu taşımaz. Bu bebeğin hücreleri bir yolculuğu değil, bir darbeyi; sıcak bir karşılamayı değil, steril bir işlemi kaydeder.

Fizikselolarak doğumumuz birkaç saat sürebilir fakat psikolojik olarak doğınamız hayat boyu süren bir işlemdir. Destansı bir yolculuğu yansıtan üç aşamada gerçekleşir: Ayrılma, bireyselleşme ve kavuşma. Ana rahmindeki bir ve ortak yaşamdan, bağımlı yaşama halinden çıkar ve bebeklikte yürümeye başladıktan itibaren kademeli olarak bağımsızlığa, sonra ergenlikte karşılıklı bağımlılığa, daha sonra da yetişkinliğe geçeriz.

O halde, insanın olgunlaşma yolculuğunun içinde, sürekli olarak, hem sahip olunan rahatlığın yitirilmesi, hem de yeni meydan okumalar vardır. İçinde bulunduğumuz açmazın ironik ikilemi dokunakııdır: Büyümek ve gelişmek için ayrılmak gerekir; an1a buna rağn1en ebeveynlerimizin bize sağladığı rahatlığı özlemekten de asla tam olarak kurtulamayız. İçimizdeki ayrı bir bireyolma duygusu, bir yandan başka insanlarla bağlantılı olmayı sürdürürken, öte yandan da kendi adımıza davranmamıza neden olur.

Çocukluğumuzda hissettiğimiz rahatlığı sağlayan şey, içinde kendimizi güvende hissettiğimiz, tacizcilerin insafına terk edilmediğimiz, ihtiyaçlarımızın uygun görüldüğü ve karşılandığı, sürekli olarak kontrol edilmek yerine kişisel tercihler yapmamıza

izin verilen, ana babamızın bizi istedikleri kalıba sokmaya çalışmak yerine olduğumuz gibi kabul ettikleri ve sevdikleri koruyucu bir ortamda bulunmakla ilişkiliydi. Ebeveynlerimiz bizi entrikalarla yönlendirmek veya eleştirmek yerine bilinçli bir şekilde aynalamışlardı.

Nesne İlişkileri kuramcısı Margaret Mahler annenin koruyucu davranışlarını "bireyoluşun, psikolojik doğumun ebesi" olarak nitelendirir. Freud hoş bir kümes benzetmesi kullanır: Kuluçkada olmayan bir yumurtanın içerisinde civcivi oluşturacak her şey bulunmasına rağmen, civcivin gelişimini tamamlaması ve dünyaya gelmesi için anne tavuğun sıcaklığına ihtiyaç vardır. Tavuğun sıcak

karnının sağladığı rahatlık, civcivin temkinli bir şekilde toprağa ayak basmasını sağlar. Bizim için de durum farklı değildir.

Gelişimimizdeki anlamına bakıldığında ayrılmanın amacı bağımlı yaşamaktan, annemizle karışma halinden ve annemizin kucağında sarmalanmaktan vazgeçmektir. Bu adım dış dünyaya ilişkin kalıcı bir kişisel ayrımlaşma ve sınırlarını belirleme duygusuna dönüşür. Başkalarıyla ilişki içinde olmayı sürdürürken, sınırlanmızı korumayı burada öğreniriz.

Bazen anneler bize güven verir, babalar ise bizi arkamızdan iterler. Babalar genellikle bizi dış dünyaya çıkaran kişi rolünü oynarlar; tıpkı *Bambi* adlı filmde olduğu gibi. Bazen bu durum tersine döner ve bu görevi bizim için annelerimiz yerine getirir. Bazen ya yalnızca güvenliğie ve rahatlığa sahip oluruz veya kendi başın1ızın çaresine bakma sorumluluğuyla baş başa kalırız. Çocukluğumuzda yaşadığımız bu güvenlikte olma veya başımızın çaresine bakma deneyimleri erişkin hayatımızdaki ilişkilerimizi, yaptığınuz kariyer tercihlerini, dinsel yönelimlerimizi, sosyal gruplardaki yerimizi nasıl belirleyeceğimizi; kısaca hemen her konudaki kararımızı önemli ölçüde etkiler.

Tıpkı çocukluğumuzda olduğu gibi, şimdi kurduğumuz bir ilişkide de, hem bize güven ve huzur veren, hem de meydan okuyan tarafların olmasını isteriz. Eğer çocukluğumuzda dengeli bir şekilde hem korunduk ve kendimizi güvenlikte hissetiysek ve hem de dış dünyaya açılmak ve kendimizi gerçekleştirmek için

arkamızdan itildiysek, şimdi karşımıza çıkan durumlarda da bunları uygun bir şekilde bir araya getirme becerisine, sahip olacağız demektir. Sağlıklı insanlar her zaman hem korunmak hem de meydan okumak arayışındadır. Ne hala kucaklanma ihtiyacı duydukları için utanç duyarlar, ne de tek başlarına maceraya atılmaktan korkarlar.

Güvenlik ihtiyacımızın- karşılanması, kendimiz olmamızı kolaylaştıran bir şeydir: "Hayat bana ihtiyacım olan şeyleri veriyor." Meydan okuma ihtiyacının karşılanması, kendimize güvenmemizi sağlar: "İhtiyaç duyduğum her şey bende var." Her iki ihtiyacın da karşılanması, kişide huzur ve kendine güven yaratır. İhtiyaç duyduğumuz şeylere sahip olmanın rahatlığıyla huzur duyanz.

Her türlü meydan okuma ve sorunla başa çıkabildiğimizi anladı kça, kendimize güvenimiz artar. Bütün girişimlerimiz başarıyla sonuçlanmasa bile denediğimiz için kendimizi takdir ederiz.

Kadim zamanlardan beri insanlar rahatlığı ve risk almayı birleştirerek gelişmişlerdir. İIk insanlar günlerini avlanarak ve çalışarak geçirirlerdi. Geceleri hikayeler anlatarak ve bir gruba ait olmanın güvenliğini ve mutluluğunu paylaşarak ateşin çevresinde otururlardı. Her birimiz için bizi zorlayan durumlara rahatlık/yumuşaklık katmak önem taşır. Her birimizin her gününün bu birleşimi içermesi yararlı olur. Sorunlar ve.. nıeydan okumalar bizi esnetir ve güvenlik bizi gevşetir; gitarın telleri de, müzik çalmak için işte böyle akort edilir.

Hayatımızı, birbirini takip eden rahatlık ve maceraya atılnıa ihtiyacına uygun hareket edecek şekilde düzenleyebiliriz. Eğer çok fazla sorunla cebelleşrnek yüzünden geriIdiysek kendiniizi geri çekebilir ve beslenme veya inziva olanakları arayabiliriz. Eğer fazla rahat olan hayat tarzımız yüzünden sıkıldıysak yeni bir şeye başlayarak kendimizi zorlayabiliriz. Kendimizi daha iyi tanıdıkça içsel zaıuanlamamıza saygılı seçinller yaptığıuızı fark ederiz.

Bağımlılık/rahatlık ihti yaçlarımızı, sakinleşrnek, du y gudaşlık hissetmek, şüphe ve endişelerimizin giderilmesi ve şefkat görmek olarak sıralayabiliriz. Bir kez bu ihtiyaçlarımız karşılandıktan sonra meydan okuma/gelişme ihtiyaçlarımızın

karşılanmasına geçilebilir: Yaratıcılık, sınırları aşma, kendi yolumuzu izleme, gündelik hayatta yeterlilik, erişkin ilişkilerde sorumluluk alma, dünyaya katkıda bulunma ve ruhsalolgunlaşma. *Bu kitabıı, sizi anlıyor oluşumun size hissettireceği rahatlığı, size sunduğum uygulamaların yaratacağı meydan okumayla birleştirebildiğini unıuyorum.*

Bizler bütün insani duyguları hissedebilme potansiyeliyle doğmuşuzdur. Ana babamız bizi, dikkate alarak, kabul ve takdir ederek, şefkat göstererek ve her nasılsak öy le olmamıza izin vererek korudukları zaman yalnızca çocukluğumuzda değil, ömrümüzün kalan kısmında daima hissettiklerimizin haklılığını kabul etmiş ve bizi onaylamış olurlar. Bir duygumuz (ister keder olsun, ister öfke, korku ya da sevinç) ana babamız tarafından daha önce sözünü ettiğimiz beş sevgi unsuruyla karşılandığı zaman içimize ba şarıyla yerleşir.

Koruyucu bir ortam işte bu şekilde bizim sağlıklı gelişmemize yardımcı olur: "Bütün duygularımla güvendeyim ve en güzeli de olumsuz olanlarına katlanacak gücüm var. Kendi kendimi teselli etmeyi öğreniyorum." Paradoks şuradadır; kendiinizi duygularımıza ne karar bırakırsak, onları o kadar iyi hissedebiliriz. Karşımızdakilerin bizi teselli etmesi, sorunlarla başa çıkma yeteneğimizin ortaya çıkmasını sağlayan koruyucu anlar yaşamamıza yol açar. Potansiyel, yeteneğe dönüşür.

Bebekken annemizin imgesini ikiye böleriz. İhtiyaçlarımızı karşılayan ve rahat etmemizi sağlayan bir qnnemizin olduğuna ve onun ihtiyaçlarımızı karşılamakta yeteriz kalan sinirli anneden farklı biri olduğuna inanırız. Yürümeye başladığımız sıralarda her iki niteliğin de aynı kişide olduğunu idrak etmeye başlarız. Birbirine zıt gibi görünen enerjileri birleştirebilme yeteneği, hayatınızın kalan kısmında çok işimize yarar. Bir kişinin bugün hoş, yarın nahoş biri olabileceğine; bir insanın bugün bir alkolik, yarın bağımlılıktan kurtulmaya çalışan biri olabileceğine; insanın savaşa susan1ışlığının yarın barış yapma arzusuna dönüşebileceğine inanabiliriz. Çünkü her insan madalyonunun iki yüzü olduğu gerçeğine yabancı değilizdir. Bu, umudun değerli madalyonudur.

Pek çoğumuz bize şu beş sevgi unsurunu sunan ana babalara sahip değildik. Ebeveynlerimiz bizi dikkate alarak, kabul ve takdir ederek, şefkat göstererek ve olduğumuz gibi 0ln1amıza izin vererek sevmen1işti. Nihayet, hikayemizi anlatmaları için başkalarını kullanmaktan vazgeçip geçmişimizi doğrudan kendimiz anlattığımızda çok uzun zaman önce bizi sevmiş olan kişilerin yetersizlikleriyle yüzleşiriz. Aynı zamanda, bize yeterince göz kulak olmadıklarını anladığımızda onlara merhamet de duyabiliriz. BizİIn ihtiyaç duyduğumuz kadarını verecek durumda 01mayabilirlerdi. Bizim şu anda çocuk gelişimi hakkında bildiklerimizi bilmiyorlardı. Tabii ki bize davranışlarından sorun1luydular ama belki de bütün sorumluluk onlara ait değildi. Şüphesiz, ana babalarımızın bizim kuşağımıza gösterdiği yetersiz ilgi, çocuk gelişimi konusunda bireysel gelişim araştırmalarının yolunu döşedi. O halde, bütün bu olanlar, her şeye rağmen, olumlu bir eşzamanlılıktır.

Şimdi iş başa düşmüştür: Yitirdiklerimiz ve yeterince sahip olamadıklarımız için yas tutarız; geçmişi geçmişte bırakır, bugün olan her şeyin bütün sorumluluğunu üstleniriz. Yasımızı tutarken ortaya çıkan zorlu duygular Kerberos 'un çektikleriyle kıyaslanabilir: Kerberos Yunan mitolojisindeki üç başlı, korkutucu köpektir; yeraltı dünyasını/bilinçaltını korur. Kerberos coğrafyası büyük ölçüde keşfedilmemiş bir bölgeye girdiğimizde bizi bilgilendirir. Bu haritası yapılmamış topraklara girer, eksiden ve şimdilerde kim olduğumuzu keşfederiz. Kahramanlann gösterdiği türden bircesaretle, kimliğimizi keşfederiz. Ancak ondan sonra bizi bekleyen prensesle evlenmeye hazır olabiliriz. Prenses kendisi bir kahraman olamayacağı ve kendisini koruyamayacağı için bizi beklemez. Bizi bekler çünkü bizim kendin1izi bulmamızı ve böylece bizimle gerçek bir sen-ve-ben ilişkisinin mümkün hale gelmesini ister.

Sevdiklerimizde huzur buluruz ve bizi sevenlere içimizde huzurlu bir yer sunarız.

Clairvaux'lu Aziz Bemard

Uygulama
H üznü Nasıl Yaşar ve Geride Bırakırız ?

Hüzün çalışması da daha önce sözünü ettiğimiz, herhangi bir psikolojik sorun üzerİnde çalışırken kullanılan aynı dört basamağı içerir: Yönelmek, üzerinde çalışmak, çözümlemek ve birleştirmek. Bize hüzün veren şeyin farkına varıp adını koyarak *yöneliriz.* Duygularımızı ifade ederek *üzerinde çalışırız.* Geride bırakarak *çözümleriz.* Artık o kadar yoğun bir şekilde yansıtma ve aktarımların yükünü taşımayan ilişkilere yönelerek *birleştiririz.*

Hüznün geri dönüşümü yoktur. Hüznü değiştiremez veya ortadan kaldıramayız ama buna rağmen çaba gösteririz. Bunu hüzün duyma yeteneğimize saygı çerçevesinde yaptığımız için, böyle davranmamız sağlıksız değildir. Bütün bunların kendi zamanla ması ve meşrebince gerçekleşmesine izin vermemiz

gerekir. Yani, bir süre hüzün hissetn1ekten kaçınmamız, sonra yavaş yavaş hissetmeye başlamamız veya hissettiğin1iz hüznü inkar etmeye kalkışmamız mümkündür. Hüzün duyarken kendimize karşı nazik olmamız, duygunun bizi yönlendirmesine izin vermemiz ve kendimizi bir an önce bu duygudan kurtulmaya yönelik bir programa sokmaya çalışmamamız gerekir.

Bu uygulamada duygularımızı ve bize bu duyguları arkamızda bırakmakta yardımcı olan içsel değişimlerimizi dikkate alırız. Hüzünle ilgili aşağıdaki değerlendirmeleri okurken kendi hayatınızla ne gibi ilişkiler kurabileceğinize de bir bakın. Eğer belli bir paragraf sizde bir etki yarattıysa, durun ve günlüğünüze duygu ve düşüncelerinizi yazın.

Hüzün üç duygudan oluşur:

ı. Bir şey kayıp olduğu için duyulan keder,
1. O şey a1ınmış/esirgenmiş olduğu için duyulan kızgınlık,
2. Asla yerine koyulamayacağı için duyulan korku.

Bu üç duygu aynı anda veya herhangi bir sıra içinde yaşanabilir. Çocukluğumuzda karşılanmamış ihtiyaçlarımız için hüzün duymak, bu üç duyguyu ifade etmek anlamına gelir:

İhtiyaçlarımız karşılanmadığı veya ihmal edildiği için duyduğumuz keder, ihtiyaçlarımızı karşılamamış kişilere duyduğumuz kızgınlık ve asla ihtiyaçlarımızı karşılayacak bir eş bulamayacağımız korkusu.

Hüznü oluşturan keder, kızgınlık ve korku içimizde yerleşik mekanizn1alar gibidir; bu sayede her şeyin geçici olması, kayıplar, ihanetler ve acılar gibi hayatın acımasız gerçekleriyle başa çıkabiliriz: Keder duyn1a yeteneğine sahip olmamızın nedeni, hayatta kayıpların, değişimlerin ve bitişIerin olmasıdır; kızgınlık duyn1a yeteneğimizin nedeni ihanet ve adaletsizliklerdir; korku duyma yeteneğimizin nedeni zaman zaman bizi kuşatan tehdit ve tehlikelerdir.

Hüzün çalışması, en derin duygularımıza ve yakın ilişkilerde son derece gerekli olan sağlıklı duyarlılığa ulaşmamıza olanak verir. Hassasiyet, dengeyle birlikte olduğu zaman sağlıklıdır. Kendimizi zayıf hissederiz ama bu duygu

bizi yollumuzdan şaşırtmaz. İncinebiliriz ama bir kurban gibi değil.

İnsani acılara daha fazlasının arayışı içinde olmaksızın duyarlı olduğumuz için utanç duymaz, memnun oluruz. Kapılarımızı sevginin ve özlernin vereceği acılara açarız ama kendimizi paspas yerine koymayız. Kalplerimiz açıktır ama paramparça değildir. Şair William Ernest Henley'in yazdığı gibi kaşımız "kanlıdır ama baş eğmemiştir."

Sağlıklı hassasiyet, tıpkı hüzün gibi, aynı şekilde ifade edilir:

1. İncitildiğim için üzgünüm.
2. Aşağılandığım için öfkeliyim.
3. Bunu atlatamayacağımdan korkuyorum.

Bu tür korku anlaşılabilir bir şeydir; çünkü yukarıda da gördüğümüz gibi, hüznün teselli edilmesi olanaksız bir yanı vardır:

"Tanrı şöyle der: Yaralarınız iyileşemez, dertlerinizin dernıanı yoktur."

Hassasiyetimizin doğal akışını sınır lamanuz sağlıksızdır. Yalnızca hissettiğimiz kederi gösterdiğimiz zaman kendimizi kurban gibi görebiliriz. Yalnızca öfkeınizi ifade ettiğimiz zaman savunma halinde olur ve sevilebilir olduğumuzu gösteren hassasiyetimizi rahatça belli edemeyiz. Yalnızca korku sergilediğimiz zaman sadece daha fazla kötü muamele bekliyormuş ve bundan kaçıyormuş gibi görünürüz. Bu üç sağlıklı duygu aşağıdaki yollarla faydalı olurlar:

Suçlama içermeyen *keder,* kınlgan duyarlılığull1zla, değerinin bilinmesi gereken bir şey, sevme ve açık olma yeteneğimizin olumlu bir göstergesi olarak ilişki kurmamıza yardımcı olur. Negatif, sağlıksız hassasiyet bize kendimizi bir kurban gibi hissettirir.

Öfke, korkumuzu aşacak kadar güçlü olmamıza neden olduğunda veya bizi taciz eden birinden uzak durmamıza yardım ettiğinde yararlıdır. Kederi dengeler ve böylece uğradığımız tacizi veya hissettiğimiz incinmişliği dile getirebiliriz.

Korku, sindirici veya zorlayıcı bir güç olmak yerine, bir tehlike işareti olarak, olumlu bir şekilde kullanılabilir. Yitirdiğiniizleksik

kalan şeylerin asla yerine konulamayacağı yönündeki korkumuzun, bize bir ipucu verdiğine dikkat edin: Karşımızdaki kişinin özlemini çektiğinüz yahut yitirdiğimiz şey leri uygun bir şekilde ve tamamen karşılayacağı *beklentisiyle* bir ilişkiye girebiliriz ama eşimiz/sevgilimiz bunların ne olduğunun farkında bile olmayabilir.

Duygularımızı ifade ettikçe ve geçmişte bıraktıkça yavaş yavaş kendinlİzi ve başkalarını affedip hayatımıza devam edebiliriz. Böyle olur çünkü paradoksal bir şekilde kedere karşı açık olmamıza, kendi kendirnize teselli bulınamıza neden olur. Bu da bizi dengeye kavuşturur ve nihayet payımıza kaçınılmaz kayıpların ve
kazançların düştüğü bir dünyayı kabullenıneınizi sağlar. Kendi kendimize şöyle diyebiliriz: "Hayatın zorluklarıyla birlikte

yaşarken kendinıi teselli etmeyi de öğreniyorurn. Kaybettiklerim ve başansızlıklarım yüzünden hissettiğim pişmanlıklar, şimdi kişisel bütünlüğümün yapı taşlarını oluşturuyor."

Bu bütünlük/tamamlanmışlık hali, duygularımızı ifade ettikten sonra kendiliğinden gerçekleşen bir değişimin sonucunda olur. Kederini duyduğumuz şeyi sarmalayan yükten kurtulduğumuzu, o yükü arkanllzda bıraktığımızı fark ederiz. İkinci olarak, suçlamalardan, hınç duymaktan, kin beslemekten ve intikam alma arzusundan kurtuluruz; yani affederiz. Hüzün ve merhamet eşzamanlı değillerdir, birbirlerini takip ederler. Hala öfke duyarken, kolayca affedemeyiz. Ancak bir kez hüznümüzü yaşadıktan ve hallettikten sonra affetme ve merhamet duyma birer lütuf gibi kendiliklerinden gelirler.

Ondan sonra artık kendimizi karşılanmamış ihtiyaçların, pişınanlıkların ve hayal kırıklıklarının çevresini saran aktanmlann ve bu aktarınıların anaforunda taşınan kederin insafına çok fazla terk etmediğirnizi; daha oturmuş bir kişilik kazandığllnızı ve hayatımıza devam edebileceğimizi fark ederiz. Şimdi artık kendimize daha iyi bakabilecek, sağlıklı ilişkilere daha açık ve hazınzdır.

Hayatımıza devam etmek aynı zamanda başlangıçta yıkıma sürükleyen sorunlarımız! apaçık gerçekler halinde belirlemek an1amına da gelir: "Annemin beni yeterince sevmediğini idrak edince yerle bir oldum" ifadesi, kendimizi sürekli kurban gibi hissettiren bir şey olınaktan çıkar ve hayatın bir gerçeğini kabul etmeye dönüşür.

Bu kabullenmiş, bize şunu söyleme özgürlüğünün yolunu açar: "Kendimi yeterince nasıl severim?" Aslına bakılırsa, üzerinde çalışılan her psikolojik sorun, başımıza gelen her şeyde olduğu gibi, önünde sonunda yerli yerine oturur. Bu artık duygularımız olmadığı anlamına değil, duygularımızın aıtık bizi hırpalamadığı anlamına gelir. Yine arada birgözyaşı dökerİz ama eskisi gibi gözyaşlarımız selolup akmaz. Geçmişimizin hikayesi katlanılır bir hal alır ve psikolojik sağlığın hedefi de budur. Tükenıniş veya verici olmayan anneye merhan1et duyn1aya başladığımız zaman ruhsal bir zafer kazanmışız demektir.

Öfkeye ilişkin bir saptama yapmakta yarar olabilir. Öfke sözlüklerde "adaletsizlik karşısında duyulan memnuniyetsizlik" olarak tanımlanmaktadır. Aslına bakılırsa, haksızlık olarak nitelediğimiz bir şey yüzünden mutsuz olduğumuz veya rahatsızhk duyduğumuz zaman öfkeleniriz. Öfke hissettiğimizi kabul edemeyebiliriz ama olanların hoşumuza gitmediğini genellikle kabul edebiliriz. Olayın içindekilere yüksek sesle şunları söylemeyi deneyebiliriz:
"Bundan hoşlanmıyorum." Yanlış olduğunu düşündüğümüz bir şey karşısındaki memnuniyetsizliğimizi gösterdiği için bu, öfkedir. Bu başlangıç için kullanılacak basit bir yoldur ve gittikçe duyduğumuz öfkeyi kabul etmeye ve hala daha kızarmış bir suratla, yüksek sesle ve bolcajestler kullanarak bile olsa, öfkemizi uygun bir şekilde ifade etme rahatlığı kazanırız.

Ailede Yas

Yas tutma yeteneğimiz, yasla ilgili ilk deneyimleıiınize bağlıdır: ilk yas tuttuğumuzda ailemİzİn tepkisi ya da katılımı nasıl olmuştu? Çocuklukta, aile içindeki kayıplar karşılıklı olarak görülebilen yas tutma gerektirirdi. Örneğin, eğer biz hala çocukken bir erkek kardeşimiz öldüyse, bunun yasını tek başımıza tutmamız yeterli değildir. O sırada yaşanan yas bir aile meselesi olmalıdır. Cenaze törenlerinin kamuya açık olmasının nedeni bu olabilir. Duyduğumuz yası, birbirimizin yas tutuşunu görerek aşabiliriz. Her aile üyesinin kendisine özgü yas tutma biçimine olanak tanırız.

Ebeveynleriiniz duyduğumuz kederi şefkat ve merhamet dolu bir kabullenişle, ağırlığını takdir ederek ve kendimize en uygun şekilde ifade etmemize izin vererek bizimle ilgilenirler. Onlar bizimle açıkça konuştukça; sık sık kaybettiğimiz kardeşimizden

söz ettikçe ve bizim söylememizi beklemek yerine, ona karşı neler hissettiğimizi sorguladıkça kederimiz azalır. Ebeveynlerimiz bize kardeşimizin iyi özelliklerini, hepimizin onu nasıl da özlediğini hatırlatmaya devam ederler. Shakespeare *İyi Biten Her Şey İyidir'* de şöyle der:

Hatıraları değerli kılar
Yitip gidenin övülmesi

Bir aile içinde sağlıklı olarak yas tutulması halinde ebeveynlerimiz yıllar boyunca kaybımızla ilgili olarak ne durumda olduğumuzu kontrol eder ve kendilerinin neler hissettiğini bizimle paylaşırlar. Bir bireyini kaybetmiş bir evi, şifa veren koruyucu bir ortama dönüştüren budur. Erken yaşta aile bireylerinden birinin ölümü gibi büyük boşluklar asla tamamen kapann1az ama sevgi dolu bir ortamda yaşandıkları zaman tahammül edilebilir hale gelirler. Bu sorunun çözümlenmesi için büyük yasların teselli edilemeyeceği gerçeğine teslim olmak da gereklidir. Bu, bir sorunu bütünüyle çözümlemeden halletn1enin bir örneğidir; oysa kontrol düşkünü ve zorlayıcı ego sorunun tamamını bir anda çözümlemeyi çok arzu eder.

Büyük çaplı her türlü duygusal tepki, yıllar boyunca tek bir tema halinde yoğunlaşıp birikebilir. Örneğin, hayat boyu yaşadığımız ve yasını layıkıyla yaşayıp geride bırakmadığımız bir dizi terk edilme, bir daha sefere terk edildiğimizde hissedeceğimiz kederin üstüne eklenmek üzere sıralarını bekleyeceklerdir. Öıneğin, varsayalım ki benim için çok da önemli olmayan ve kesinlikle beni tatmin etmeyen bir ilişkinin bitmesi yüzünden, şaşırtıcı ölçüde güçlü bir tepki gösterdim. O zaman farkına varamadığım şey, beni terk eden kadının kendisinden daha fazla bir şeyi temsil ettiğidir; kendisinden önceki ve benim için daha önemli olan eski

Eşlerime/sevgililerime veya sürekli beni terk etmiş olan anneme benzeyen bir anlam taşıdığıdır. Bütün keder şimdi onun çevresinde toplanlf ve ilgi görmek ister. Güncel bir olayla ilgili

olarak ifade ettiğim duygular, aslında geçmiş olaylarla ilgilidir ve bu durum aktarırnın esasını oluşturur.

Fizikselolaylar da bu kategoriye girebilir. Örneğin bir kişi MR çektirmekten korkabilir. O anda nefes alamadığı bütün zamanlar aklına gelir. Belki bir keresinde boğulmasına ramak kalmıştır veya belki amcasıldayısı, kötü bir niyetleri olmaksızın, ona sarılıp sıkıştırmışlardır. Bu durum, doğada büyük avuntu v~ mutluluk bulduğumuz bütün o zamanlara benzer. Hayatımız boyunca o ana kadar hissettiğimiz mutluluk, içimizde tomurcuklar halinde, çiçek açmak için benzer koşulların gerçekleşmesini bekler. Belki de içimize tekrar etme ihtiyacını nakşeden, bilgeliğin ta kendisidir.

Yıllar boyunca biriken umutlar ve korkular bu gecede buluştu.

Phillips Brooks

Pişmanlıklar ve Hayal Kırıklıkları

Aktarım, geçmişe ilişkin hayal kırıklıklarını telafi etmeye çalışır ve bazen tekrar etmek suretiyle onları ortadan kaldırır. Çocukken bize bakan kişiler tarafından veya eski eşimiz/sevgilimiz tarafından ihanet edilmiş veya hayal kırıklığına uğratılmış olabiliriz. Bizi hayal kırıklığına uğratmayacak insanlar ararız. B una rağmen, insanların her zaman bizim beklentilerimizi karşılayamayacağı, hayatın gerçeklerinden biridir. Bizi incİten kişilere güven duyduğumuz için pişmanlık duyabiliriz. Hayatımızın çeşitli dönemlerinde yaptığımız hatalardan dolayı pişmanlık duyabilir ve hayal kırıklığına uğramış olabiliriz.

Hem pişmanlık hem de hayal kırıklığı yas tutmanın türleridir. Pişmanlık ve hayal kırıklıklarını önkoşulsuz olarak kabul etmeyi öğrenebiliriz. Onları kabul etmemiz, daha sonra mutluluğumuza

gölge etmeyecek ve bize gereğinden uzun zaman hasar vermeyecek şekilde bu duygularla başa çıkabilmemizi sağlar.

Pişmanlık yinelenen yas tutmadır. Pişmanlıklar onlardan kurtulmaya çalışmayı bıraktığımız zaman yararlı olurlar. Kurtulmaya çalışmak yerine beş sevgi unsuru çerçevesinde pişmanlığa yer açarız: Pişmanlıklanmızı fark eder, kabul eder, ifade ettikleri anlamı takdir eder, hala kendimizi olduğumuz gibi sevmeye devam eder ve hayal kırıklıkları tarafından engellenmemize izin vermeden hayatımıza devam etmek için kendimize izin veririz.

Pişmanlıkta olduğu gibi suçluluk duyduğumuz zamanlarda da kendimizi kötü hissedince giderek daha da kötüleşiriz. Geçmiş hatalarımızı, önyargılarımızı hatırlayarak pişmanlık hissettiğimiz zaman bu duygumuzu alçakgönüllü olmaya, egomuzu şişkinlikten kurtarmaya ve yararlı bilgiler edinmeye yarayan pasaport olarak kabul edebiliriz. Pişmanlık duygularını "beşer şaşar" gerçeğinin bağlarnı içinde yaşadığımız zaman kabullenmemiz o denli zor değildir. Pişmanlıklarınızı kabullenebilir ve böylece kendimizİ hatalar da, iyi şeyler de yapan biri olarak kabul etn1iş oluruz. Eğer bizim ve dünyanın mükemmel olması gerekseydi, en önemli insan öyküleri destansı yolculuklar ve bunların bireyi nasıl değiştirdiği üzerine olmaz, dünyamız da evrime bağlı olarak değişmezdi.

Üçüncü yüzyılda yaşaıl1ış Hıristiyan din adamı Origen, lanetlenmiş bile olsalar, iblis bile olsalar bütün varlıkların dönüştürüldüğü ve korunduğuna ilişkin "apokatastasis" adını verdiği bir kavram önermişti. Origen'e göre, cehennem sonsuz değildir, sonsuz olan tek şey ilahi sevgidir. B u nedenle yapılan her şey telafi edilebilir ve nihayetinde bizim lehimize kullanılır. Bu kavram, yaptığımız için utanç duyduğumuz ve şimdi pişınan olduğumuz her şeyi anlatan bir mecaz olabilir. Bütün bunlar "saklanır"; yani hata yapabilen ama sonunda doğru yolu bulabilen bir varlık olarak, oluınlu imgenıizin içinde yer alır.

Aynı zamanda sekizinci yüzyılda Tibet'e Budizmi getirmiş olan, Budist aziz Padmasambhava'nın adı çevresinde dolaşan efsaneleri de hatırlayabiliriz. Tibet' e vardığında hem insanların hem de çevresindeki iblislerin saldırganlığıyla karşılaşır Aziz Padma sambhava. Ama saldırılarla karşılaşan Padmasambhava

iblisleri yok etmemiş, bunun yerine onları dönüştürmüş ve koruyucular haline getirmiştir. Bir mecaz kullanarak diyebiliriz ki, çamurların derinliklerinde nilüferler buldu o; bu, hepimiz için geçerli ruhsal bir meydan okun1adır. Aziz Boniface insanların meşe ağaçlarına taptıklan Alnıanya'ya Hıristiyanlığı getirmişti. Meşe ağaçlarını kesip, onlardan küçük bir kilise yapmıştı. Aziz George erjderhayı öldürmüş ve etleriyle korku içindeki köylüleri beslemiştir ki direnç kazansınlar. Spiritüel olgunluk yolunda herhangi bir şeyi tahrip etmeyiz, yalnızca olanı açığa çıkarır ve mevcut malzemeyi kullanarak yeniden inşa ederiz. Eneıjiyi 'ortadan kaldırmaktan çok yeniden yönlendiririz.

Hepimiz hayal kırıklıklarına uğrarız. Hayal kırıklıklarını da, tıpkı diğer sorunlarda olduğu üzere, tek başımıza değil de koruyucu ve güvenli bir ortamda yaşadığıffiızda en kolayaşarız. Çevremizde bulunan kişilerin eşliğinde kendimize sahip çıkmayı, başkalarının bizimle ilgilenmesine izin vermeyi ve başkalarına da aynı şekilde davranmayı öğreniriz. Shakespeare'in *VI. Henry'nin* üçüncü bölümünde dediği gibi:

M erhametim yaralarına derman oldu
Şefkatim büyüyen kederlerini dindirdi.

Çocukluğumuzda müşfik ana babalarımız kendilerine ve hayata İlişkin hayal kırıklıklarımızı fark etmiş ve adını koymamıza yardım etınişlerdir. Ağlarken bizi sıcak kucaklarında tutmuşlardır. Hissettiğimiz şeyler yüzünden bizi eleştirmerniş, yalnızca bizi dinlemiş ve yaşadıklarımız! kabul etmişlerdir. Bizi olduğumuz gibi severek değer vermiş, takdir etmişlerdir. Şimdi bize bütün bunları sağlayacak bir ilişki arayışı içindeyizdir. Erişkin olduğumuzda artık bir anneye ihtiyaç duymayız anıa anaç veya babacan anlara her zaman ihtiyaç duyarız. Nedir böyle anlar? Böyle anlar beş sevgi unsuruyla sarılıp sarmalandığıniız anlardır. Ve o anlar kesinlikle aynı zamanda beş sevgi unsurunu başkalarına vermeyi öğrendiğin1iz anlardır. Sonuç, bütün rahatlığı ve sorunlarıyla yakın ilişki içinde olmaktır.

Uygulama
Pişmanlık ve Hayal Kırıklığıyla Başa Çıkma

Pişmanlıklarla başa çıkmanın etkin yollanndan biri, onları hafızamızın sağladığından daha geniş bir alana yerleştirmektir. Pişmanlıkları kavrayabilmek için onları daraltmış olan hafızamızdaki oluş şekilleriyle düşünmek yerine pişmanlıklanmızın bize uygulama yapacak bir alan açtıklarını düşünürüz. Bundan sonra hatırlamak sadece başımıza gelen bir şey olmaktan çıkar, uyanışı sağlayacak bir rampa haline gelir.

Sözlü olarak veya günlüğün1üze yazarak, başımıza gelen her şeye ve yaptığımız bütün seçimlere "evet" deriz. Zihniyetiinizin kendimizi suçlayan kalıplarını kullanmaksızın bu duyguları kutsar ve serbest bırakırız. Eskiden ve şimdi olan bitenlere soğukkanlılıkla baktıkça bu gerçekleşir. Kendi gerçekliğimizi böylesine kabul1enmen1iz, bir sonraki adımı atmamızı ve hayatımıza devam etmemizi sağlar. Ondan sonra pişmanlığın bizimle bütünleştiğini hissederiz.

Hepimiz hataların1ızdan ders almamız gerektiğini biliriz. Örneğin, sıcak bir sobaya dokunmamak gerektiğini öğreniriz. Bu, acı duygusu sayesinde aldığımız basit bir derstir. Oysa hayat dersleri bağlamında acı verici eski bir ilişkimizi yerli yerine koyamadığımız için sürekli bize acı veren ilişkilere geri dönüp durabiliriz. Bu tür ilişkilerden uzak durmak yerine gelecekte de bizim için eşit oranda kötü olacak ilişkiler arayabiliriz. Bu durumda "tekrarlama zorunluluğu"nun pençesindeyiz, geçmişi geride bırakmak yerine onu tekrarlamak için dayanılmaz bir ihtiyaç duyuyoruz demektir. Peki, öyleyse ilişkiler konusunda nasıl bilgi sahibi olabilir ve değişebiliriz?

Sürekli bizi inciten veya hayal kırıklığına uğratan eşler aradığımızın farkına vardığımız zaman sorunun *adını koynuş* oluruz. Kendimiz için üzüldüğümüz ve seçimlerimizin geçmişle ilişkili olduklarını idrak ettiğimiz zaman sorunun *üzerinde çalışırız.* Bir ilişki içinde *çözümleme* işe yaramayan kalıpları kırmak ve yeni anlaşmalar yapmak anlaınına gelir. İncinme tarihimizi devam ettiren son adayı, hiç bir şekilde misilleme arzusu duymadan fakat hem ona ve hem

kendinlize karşı merhamet duyarak arkanuzda bıraktığımız zaman çözümleme işi bitmiş olur. Karşımızdakilerin sınırlanınızasaygı göstermelerinde ve bizi kasten incitmemelerinde ısrar ederek *birleştiririz:* Bu, özsaygımızı artırır. Şimdi artık hatalarımızdan yalnızca ders almadığımızı, aynı zamanda onlar sayesinde geliştiğimizi görürüz.

Bazı ruhsal uygulamalar bütün bağlantılardan kurtulmaya büyük önem verir; böylece bir kez daha hayal kırıklığına uğramamamızı sağlamak ister. Bu, hayatın gerçeklerinden birinden muaf tutulmayı talep etmeye benziyor. Hayal kırıklığına uğramazsak daha derinlikli, kişiliği daha gelişmiş ve daha merhan1etli olma şansını kaçırabiliriz. İnsanların gelişip büyüyebilmek için çekmek zorunda olduğu acılara kendimizi kapatacak kadar, acı çekmekten kaçınmak istiyor muyuz sahiden? Bizi insanlığın geri kalanından o denli uzaklaştıracak ve onların çektiği acılara yabancılaşmamıza neden olacak bir spiritüel uygulamayı istiyor muyuz? Spiritüel uygulamalarımızı, hakikaten, insani incinme üzerinde tam bir denetim kazanmak için kullanmak istiyor muyuz?

Kendi kişisel yaşamımda, spiritüel uygulanıalar yapmaya başladıktan sonra, kaygılanmın raf ömrünün eskisine kıyasla azaldığını fark ettim. Rahatsız edici düşünceler artık etkilerini çok daha hızlı kaybediyorlar. Pişmanlıklanm eksiden ucuna takıb kaldığını oltalar olmaktan çıktı, sıradan hatıralar haline geldiler. Bu bir hoş geldin armağanı gibi oldu ve her fark ettiğimde şükran duyuyorum. Şükran duygusu iblisleri geri çekilmeye mecbur bırakıp meleklerin daha uzun süre yanımda kalmasına neden oluyor.

Spiritüel uygulanıamız öylesine bir olgunluğa ulaşabilir ki artık kederlerimize sağlıklı avuntular bulur ve hayat yolculuğumuzda daha iyi meydan okuınalarla karşılaşırız. Bu durum ancak pişmanlık ve hayal kırıklıklarına izin verir ve onların yasını tutarsak olabilir. Nobel ödüllü Dag Hammarskjöld'le birlikte şunu söyleyebiliriz:

Olan her şey için: Teşekkürler
Olacak her şeye: Evet

10

Aynalar ve İdealler

Çocukluğumuzdaki psikolojik gelişimimizin iki anahtar basamağı, başkaları tarafından aynalanmak (beden dilinin karşısındaki tarafından yansılanması) ve başkalarını idealize etmektir. Bu bölümde bunların nasıl aktarım biçimlerine dönüşebileceğini göreceğiz.

Çocukluğumuza ilişkin aktarımlarda esas olarak odaklanacağımız noktalardan biri bizi anlayan ve aynalayan birini bulmaktır. Ebeveynlerimizin bize beş sevgi unsurunu sağlanıası halinde bu gerçekleşir. Böylece, biz de hayatımızın ilerleyen dönemlerinde ilişki içinde olduğumuz erişkinleri aynalama yeteneği kazanırız.

Aktarımın bir diğer odak noktası hayranlık duyabileceğimiz ve taklit etmek isteyebileceğimiz bir kişiye yöneliktir. Çocukluğumuzun erken dönemlerinde ebeveynlerimizin gücüne hayranlık duyar, yavaş yavaş bunu içselleştiririz. Bunun sonucunda tıpkı onların bize baktıkları gibi, biz de kendi

kendimize bakmaya başlayabiliriz. Daha sonra kurduğumuz ilişkiler içinde biz de başkalarına bakabiliriz.

Çocukluğumuzdaki gelişimimizin bu iki kolu üzerinde düşünerek- güven duygusuna yol açan başkalan tarafından aynalanmak ve kendi kendine bakma yeteneğini geliştiren başkalarına hayranlık duymak- aktarımlanmızı şimdi daha iyi anlayabiliriz. Hala daha tıpkı ana babamızın yaptığı gibi bizi aynalayan veya aynalamayan insanların arayışı içinde olacağızdır. Hala daha ebeveynlerimize hayran olduğumuz/olmadığımız gibi hayranlık duyabileceğimiz/duymayabileceğimiz kişileri arayacağızdır.

Gördüğümüz gibi aktanmlanmız çocukluğumuzda bize verilmiş olan şeylere ve bunların daha fazlasına sahip olmayı arzulamflmızdan veya çocukluğumuzda bizden esirgenmiş olan şeylerden ve bunları telafi etnıek istememizden kaynaklanır.

Bizi Aynalayan Sevgi Arayışımız

Hayatın bize ihtiyacımız olan şeyleri bahşedeceğine sürekli bir inanç ve buna bağlı esaslı bir güven duyanz. Bu esaslı güven kazanılır; daha doğrusu çeşitli ihtİyaçlarımızın ebeveynlerimiz taratindan sağlıklı bir şekilde karşılanması nedeniyle bebekliğimizden itibaren içimize yerleşir. Ana babamız aynı zamanda bizi anladıklarını göstererek kendilerine duyduğumuz güveni artırırlar. Örneğin korktuğumuzu görür, korkumuzu taklit eder ve "Korkunç değil mi? Bu durumda korkmak normal" derler'. Bu, aynalama veya bizimle duygudaşlık kurmaktır. Duygudaşlık kurmak birinin bizi anladığı ve duygularının bizim hissettiklerimizle uyum içinde olduğu anlamına gelir. Bizinıle duygudaşlık kuran ebeveynimiz korku içindeyken bize sanlır ve böylece kendimizi güven içinde hissetmemizi sağlar. Bu durumda aynalayan sevgi, sevgi dolu bir davranışa neden olmuştur. (Bu, hayatımız boyunca şefkatimizi ifade tarzımızı belirleyecektir. Başkalarının acı çektiğini gördüğümüzde, bizim yüzümüzde de acı çeken bir ifade belirir ve yardımcı olacak bir şey yaparız.)

"Nesne kalıcılığı" gelişimsel psikolog Jean Piaget tarafından on sekiz aylık bebeklerde tanımlanmış bilişsel bir yetenektir. Bebekler on sekiz aylıktan itibaren, kanepenin arkasına kaçan bir topun

yok olmadığını ve zarar görmemiş bir halde yeniden bulunabileceğini anlarlar. Aynı şekilde, işe giden veya odadan çıkan annelerinin geri geleceğinden de emin olurlar. Annenin bulunmayışı yok olması değil, geçici bir süre için uzakta olması anlamına gelir.

Nesne kalıcılığının duygusal eşdeğeri, anne uzakta, sinirli veya göz önünde olmasa bile onunla kurulan duygusal bağın zarar görmeyeceğine inanma yeteneğidir. Bu, psikolojide "nesne

değişmezliği" denilen kavramı tanımlamanın bir yoludur. Nesne değişmezliği sevgimizin ve güvenimizin nesnesinin bizimle kurduğu ilişkide değişmez olduğu; yanımızda değilken bile bizimle, kızgınken bile bizi sevdiğinden emin olduğumuz anlamına geırr. Böyle olur çünkü bu kadar çok ihtiyaç duyduğumuz bu bağ *içimizde yaşamaya devam eder.* Ebeveynimizden aldığımız aynalayan sevgiyi ve bu sevginin bize yaşattığı rahatlığı içselleştiririz. Şimdi artık güvenlik duygumuz kendi *içsel* deneyimlerimizden kaynaklanır.

Yetişkin hayatımızda, ne zaman birisi güvenilmeye layık olduğunu gösterecek olsa, bunu algılar ve takdir ettiğiinizi belli ederiz. Birinin güvenilmez olduğunu ve ihanet ettiğini anladığımız zaman, ona güven duymayız. İlişkiye temeloluşturan güven duygusunun yetişkin tarzı budur; güven duygusu yalnızca eşimize karşı beslediğimiz bir duygu değil, bizim kendi içimizde de olan bir şeydir. Aslına bakılırsa, eşimize kayıtsız şartsız güven duymak, insanların her zaman dürüst ve güvenilir olmayabileceklerine ilişkin gerçekliği, tehlikeli bir şekilde görmezden gelmek demektir. Bu gerçekliği kabul ettiğimiz sürece, ilişkideki güven anlarıyla yetinir ve o anları takdir eder, güven duymadığımız anlar için ise misillernede bulunmaz ama üzüntü duyarız.

İnsan davranışlarının geçiciliğini sakince kabul ettiğimiz sürece, artık bütün ihtiyaçlarımızı karşılamamış olan bir ebeveyni suçlamaktan vazgeçer ve bize aynı şeyi yapacak bir eş arayışımıza son veririz. "Her zaman" deyimi artık erişkin ilişkilerinin kelime dağarcığının bir parçası olmaktan çıkar.

İçsel güven duygumuz nedeniyle zaman zaman kişiselolarak ihanete uğradığımız veya aldatıldığımız duygusuna kapılabiliriz an1a insanlığa duyduğumuz güven belirli bir kişinin yaptıklarından etkilenmeksizin devam eder. Bu anlamda, temel güven duy gusu bize güç veren bir kaynaktır.

Eşlerimizin bazısı bizi incİtse bile, insanlık alemine ısrarla duymaya devam ettiğimiz kalıcı güveni ortadan kaldıramazlar. İnsanlara sanki varlık nedenimiz onlarmış gibi mecburiyet duygusuyla sıkı sıkıya yapışmak yerine daha gevşek ve rahat bir ilişki kurma yeteneği kazanırız. Budist yazar Stephen T.

Butterfield şöyle diyor: " Hiçbir ilişki tamamen emin ve güvenilir kılınamayacağından dolayı ... bu durum kişinin her türlü sonucu, ihanetleri bile bir uyanış aracı olarak kullanabileceğine güvenmesi gerektiği anlamına gelmelidir."

Eğer başkalarının her ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olaıuayabilecekleri gerçeğini kabul edemiyorsak ilişkilerde bir bakıma yetersiziz demektir. Kendimizin güvenilmeye layık olduğumuza ilişkin sürekli ve güçlü bir duygu taşımıyorsak, karşımızdaki kişinin hiç böyle bir niyetinin olmadığı anlarda bile bizi terk edeceğini düşünebiliriz. Onaylanmamak bile bir tür terk edilme anlamı taşıyabilir. Onaylanmamanın terk edilmekle özdeşleştirilmesi, bazılarımızın başkaları kendisine kızdığı, ele ştirdiğiveya yüz çevirdiği zamanlarda neden o denli büyük bir korkuya kapıldığını açıklayabilir.

Biricik aşkını beninı kalbinli aldı, ben de onunkini
Değiştirdik kalplerimizi ...
Kalbi içimde, ikimizi bir kılıyor ...
Seviyor bir zamanlar kendisine ait olan kalbimi:
Ben de hala içinde duran kalbini seviyorum onun ...

Sir Philip Sidney

Sensiz Yaşayamıyorum

Kendimize belli bir güven duymazsak çok ihtiyaç duyduğumuz bir kişinin ortadan kaybolması halinde yerle bir olacağımıza inanmak noktasına gelebiliriz. Yalnızca onun fizikselolarak yanımızda bulunması koşuluyla hayatta kalabileceğimiz yanılgısına kapılabiliriz. Kendi adımıza, kendi içimizde hiçbir çabamız yoktur.

o kadar çaresizce ihtiyaç duyduğumuz ilişkimizin kalıcı olarak ortadan kalktığını hissettiğimiz veya gördüğümüz zaman dehşete veya paniğe kapılabiliriz. Bunun nedeni, başlangıçta, hayatta

kalabilmek için koruyucu bir ortama ihtiyaç duymamız ve bu nedenle ihtiyaç duyduğumuz kişinin (annemizin) çevremizden kaybolması, bizi artık kollarıyla sarmaması, bakışlarının sevgiyle ve ısrarla üzerimizde olmaması halinde varoluşumuzun tamanıen tehlikeye girecek olmasıydı. Bağ kurma ihtiyacımız, hayatımız boyunca insanlardan vazgeçmenin, özellikle bir ilişkinin sonunda birinin hayatımızdan çıkmasının bize neden bu denli zor geldiğini anlamamıza yardımcı olur. Daha tam olarak neye sarıldığımızı bilmezken bir şeyi bırakmak özellikle zordur.

Dehşete kapılmamızın nedeni korkak veya aşırı bağımlı oluşumuz değil insan oluşumuz ve hayatın bunu ne kadar *gerekli kıldığını* anlamamızdır. Bu durum aile üyelerimizden gördüğümüz bütün o feci muamelelere neden katlandığımızı da açıklayabilir. Aile üyelerimizin, her ne olursa olsun, yanımızda kalacaklarına mutlak ve sürekli bir güven duyarız ve bundan bu ölçüde emin olmamız, onların bize verecekleri her türlü acıdan veya yöneltecekleri her türlü eleştiriden daha çok önem taşır. Şimdi Zekeriya Peygamber'in şu sözlerini daha iyi anlayabiliriz: "Eğer biri bana soracak olursa 'Bu göğsündeki yaralar nedir?' diye, cevabım 'Bunlar beni sevenlerin evinde aldığım yaralardır' derim"

Bir eşinisevgilinin kimi zaman çok doyurucu, kimi zaman da sinir bozucu ve hayal kırıklığına yol açması bir ilişkinin kaçınılmaz gerçeklerindendir. Koşulsuz sevgi sakıngan ve seçici olmayan sevgi- duymarnız halinde ne olursa olsun bağlılığımız! sürdürürüz. Bir eşinisevgilinin ihtiyaçlarımızı hakikaten karşılayamadığı zamanlarda bile halla içtenlikle onu sevmeye devam edilebiliriz. Bir eşinisevgilinin sınırlarını fark etmeyi, kötü özelliklerine hoşgörüyle bakmayı öğrenebiliriz; çünkü eksiklikler ne kadar çok olursa olsun ilişkinin dayanıklılığına güven duymayı öğrenmişizdir.

Süren bir ilişkideki güven duygusunun tehlikeli tarafı, gerçekte var olandan daha fazla bir şeylerin bulunduğuna inanma eğilinlimizdir. B u durum, bizi sürekli şiddet kullanarak, terk ederek veya sadakatsizlik göstererek istismar eden birine bağlı kalmaya

devam etmemiz halinde ilişki bağımlılığına dönüşebilir. Kendimizi ıuuhtaç hissettiğimiz için bir ilişkiyi sürdürmeye

devam eder ve sonra da kendi sınırlanmızı kendimiz ihlal ederiz. Nesne kalıcılığı aracılığıyla geliştirdiğimiz güven duygusuna ilişkin ikinci bir tehlike, tıpkı bir ebeveyn gibi, daima bize geri gelmeye devam ettiği için birine bağlı kalmamız gerektiğine inanmakta acele etme olasılığıdır. Bu, eğer gerçeğin bizim zihnimizde canlandırdığımız haline fazlaca güvendiğimiz anlamına geliyorsa, zararlıdır.

Son olarak, inancı mümkün kılan şey nesne kalıcılığıdır: Yalnızca yokluk hissettiğimiz anlarda, ilahi bir varlığa, umudumuzu kaybettiğimiz zamanlarda sonunda teselli bulabileceğimize inanabiliriz. İnanç bir köprü; hayatta kendimize güvenmemizi ve benliğimizin ötesindeki bir gücün bizi asla yalnız bırakmadığını hissetn1emizi sağlayan aktarmsal bir nesne haline gelir: "Hiçbir fenalıktan korkıuaıu, çünkü sen yanımdasın" der kutsal kitaplar. Bir Tann inancı olmadan da aydınlann1aya, birlikte kurtuluşa veya ayrılık ve geçicilik görünümünün arkasındaki köklü gerçekliğe inanarak bu güveni hissedebiliriz.

Kurulan Köprü

ıbirliktelik duygusu kaybolmaya başlar. Bebek kendisini ve annesini farklı varlıklar olarak algılamaya başlar. Aslında bu yaşadığı şey, hissetmesi veya katlanması zor, karmaşık bir acıdır; bu yüzden rahatsızlığını huzursuzluk ve aşırı hareketlilikle ifade eder. Ebeveynleriyle süren ilişkisinin yardımı ve oyuncaklarıyla oynayarak bu durumla başa çıkmayı öğrenir. Hala ilişkilerimizi. oyunlan ve yetişkin oyuncaklarını aynı amaçla kullanmaya devam ederiz.

"Aktarımsal nesne" sevdiği biri her zaman yanında olmayan bir çocuğa o kişiyi hatırlatan veya o kişinin yerine geçen bir oyun- . cak veya herhangi başka bir nesnedir. Annenin ve evin sıcaklığını taşıyan bir oyuncak ayı veya bir battaniye bunun en mükemmel örneğidir.

Yeni yürümeye başlayan çocuk bu nesneyi her yere yanında taşır ve böylece duygusal hayal gücü sayesinde annesinin hep yanında olduğunu hisseder. Kalan hayatımız boyunca asıl kişilerin yerine başka kişileri veya şeyleri koymaya, aynı şekilde devam ederiz.
Erişkin yaşamımızda bu köprü işlevini pek çok şey görebilir:
Bir araba, bir ev hayvanı, bir banka hesabı, Tanrı, bir şişe veya birtakım ruhsal uygulamalar. Bunları, çocukluğumuzda olduğu gibi, şimdi de kullanabiliriz: Onca belir,sizliğin ortasında kendimİzi güvenlikte hissetmek için. Bir bakıma, aktarma olgusunun ken-

. .

disİ de bir aktarımsal nesne işlevi görür. Şu anda kendisine ihtiyaç
duyduğumuz kişide, geçrnişte ihtiyaç duymuş olduğumuz birini görmek suretiyle, geçmişle olan bağımızı sürdürürüz; onunla aramıza bir köprü kurarız, ta ki onsuz yaşamayı tam olarak öğreninceye kadar. Peki, biz köprüyü geçtikten sonra ne olur? Nesne ilişkileri psikolojisinde, on sekiz yirmi dört ayar asındaki dönem "yakınlaşma bunalımı" ile simgelenir. Bu aşama, narsistik görkemimizden vazgeçtiğimiz, ana babamızın bizim birer uzantımız yahut ihtiyaçlarımızı karşılamaya yarayan organlar değil kendi başlarına özerk varlıklar olduklarını ve ihtiyaçlarınuzı kimi zaman karşılayıp, kimi zaman bizi hayal kırıklığına uğratabileceklerini anladığımız zaman gerçekleşir. Bu noktada yapmanıız gereken şey onlarla bu çerçevede yeni bir ilişki kurmak, bir ittifak oluştuımak, bir yakınlaşma sağlamaktır.

"Yakınlık bunalınıı" sırasında kendiıiizin ve ebeveynlerimizin her şeye kadir olduğu duygusundan vazgeçeriz. Ayrılma endişesi yaşar ve buna rağmen olgunlaşnıakta olan benliğimizin gerektirdiği şekilde ayrılmak zorunda kalırız. Bu, hayatımız boyunca birçok kez yineleyeceğimiz bir senaryodur. Yeni yürümeye başlamış bir bebek olarak, bunu kendi başımıza yapacak durumda değildik. Erişkinlikte, eğer o zamana kadar büyürnek için gereken çabayı göstermişsek, terk edecek veya ayrılacak gücü kazanıiiş oluruz. O zaman artık ilişki bağımlılığı veya her ne pahasına olursa olsun ilişki kurma ihtiyacı duymayız. Artık, biriyle ya da yalnız, köprülerden geçmeyi öğrenmişizdir.

İdeallerimizin Kaynağı Nedir?

Nasıl edip de iyi ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri özeni ve bakımı elde edebilen bireyler haline gelebiliriz? Bu işlem, hayatımızın çok erken dönemlerinde, bir buçuk ila üç yaş arasında, ebeveynlerin1izin ev işlerini hallederken ve bize bakarken gösterdikleri beceriyi idealize etmemiz ve onlara hayranlık duymamızla başlar. Yavaş yavaş onların bakım konusundaki yeteneklerini içselleştirmeye başlarız. Onların yeteneği modellik eder; biz ise bu modeldeki yetenekleri bünyemize katarız. Aslına bakılırsa, ebeveynlerimizr idealize etmemiz ve bu idealleştirmeyi içselleşbrmemiz, aynı zamanda, kendi yüksek ideallerimizin ve etik değerlerimizin oluşmasına da neden olur. Bütün hayatımız boyunca, kullanamadığımız güçlerimizin farkına varabilmek ve onları keşfetmek için başkalarını idealize ederiz.

Bütün bunlar benlik psikolojisindeki "dönüştürmeli içselleştirme" kavramıyla ilişkilidir. Bu kavram, basitçe, bakımımızı yapanların sahip olduğu rahatlatıcı, geliştirici ve güven verici şeyleri aldığınız/içselleştirdiğimiz anlamına gelir. B u yeteneği kazandıktan sonra kendimizi tehdit edilmiş hissettiğimiz zamanlarda bize güven duygusu aşılayan bir şeylerin varlığını hissederiz. İhtiyaçlanmızın her zaman dışımızdaki kaynaklar tarafından karşılanması arayışı içinde olmaınız gerekmez. Yetenekleri içselleştirerek, hala başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerden yararlann1aya devam ederken içiınizde kendi dünyamızı kurarız.

Ebeveynlerimizin bizebeş sevgi unsurunu (dikkate alınma, kabul görme, takdir edilnme, şefkat görme ve olduğumuz gibi oluıamıza izin verilmesi) tekrar tekrar ve sürekli olarak göstermesi sayesinde idealleştirmeden, içselleştirmeye geçeriz. U stalık kazanma yolunda onlarla rekabet etmek yerine, onlara katılmamızı sağlayan şey bize gösterdikleri mutluluk veren sevgidir. Böylece saygı duyduğumuz kişilerle rekabete giiişmeksizin kendimize güvenmeyi ve değer vermeyi öğreniriz; bu, hayatımız boyunca sahip olacağımız değerli bir niteliktir. Yetişkin bireyler olarak, başkalarının sağlayacağı güven duygusuna o denli umutsuzca ihtiyaç duyma-

yız. İlişkilerde çok fazla talepkar olmayız ve yalnızca *bazı* ihtiyaçlanmızın başkaları tarafından karşılanmasını bekleriz çünkü kendi kendimize çok şey verir ve kendi içimizde çok şey buluruz. Ondan sonra, erişkin ilişkilerinde ihtiyaç duyduğumuz şeylerin yüzde 25 'inden fazlasının başka biri tarafından karşılanmasını beklememizin gerçekçi olmadığı anlaşılır hale gelecektir.

Ebeveynlerimizin, başkaları kendilerine yardım etmezken de kendi başlannın çaresine bakacak kadar becerikli olduklarını görürüz. İçselleştirmenin bir başka yönü de, ebeveynlerimiz bizim için yerine getiremedikleri durumlarda, kendi ihtiyaçlarımızı karşılamayı öğrenmektir. Maalesef, bazı ebeveynler ilham verici olmaktan çok zorlayıcı olmalarıyla hatırlanırlar. Onları özenilecek kişiler olarak düşünmeyiz. Buna rağmen, yeni yürün1eye başlamış bir bebeğin kavrayış yeteneği çerçevesinde, epeyetkileyici olabilirler. Doğa, kendi iyiliğimiz için, bizi ebeveynlerimize yönelik bir körlükle donatmıştır. Ebeveynlerimizin karanlık taraflarının, önemli içselleştirmelerimiz konusunda artık onların yardımına ihtiyaç duymayacağımız zan1anlara kadar, farkına varmayız. Daha sonra, erişkin insanlar olarak da, çocuk sahibi oluncaya ve kendi karanlık taraflarımızı keşfedinceye kadar, eşimizin karanlık taraflarının farkına varamayabiliriz. Bütün bu eşzamanlılık türleri, belki de, evrimin insan zamanlamasını o kadar yararlı kullanmasının başka yollandır.

Benlik Armağanı

Uyumlu bir benlik duygusu, hayatı ve yeterliliğini anlamayı da içerir: "Başkalarını tepki göstermeye ikna edebiliyorun1, o halde ben de önemli biriyim." Bu duygu başkalarıyla dolu bir dünyada kimliğini kanıtlamanın yollarından biridir.

Özsaygı düşüklüğü ve dengeli bir benlik duygusunun bulunmaması bir değersizlik duygusu yaratır ve önemli kişilerin bizi aynalamasını sağlayacak yetenekte olmadığımız inancına yol açar. çocuk1uğumuzda aynalanmamış oluşumuz, sevilebileceğimize inanmamızı güçleştirir ve bu nedenle hayatımız

boyunca sevilebileceğimizden veyeterliliğimizden kuşku duyarız. Hep başkalarına hayranlık duyar, kendimize asla tam olarak güvenerneyiz. Tıpkı, doğru notanın bozuk bir piyanodan çıkmayacağını kabul etmeye hazır alınayan ve bu yüzden akort edilmesi imkansız piyanalada uğraşıp duran bir piyano akortçusu gibi, bizimle uyum kurması mümkün olmayan kişilere geri dönüp durarak acı geçmişimizi tekrarlarız.

Tenıel bir güven duygusu oluşturmak ve idealleri içselleştinnekte başarılı oln1ak (önceki iki bölümün konuları) bize dengeli bir benlik duygusu veren yetenekleri sağlar. Bu yetenekler, aynca, tam olarak aktarımlarımızın üstesinden gelmemizin de sonuçlandır:

- Bize gösterilen sevgiyi hissetmek ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkmak açısından kendimize güveniriz.
- Kendimize güvenimiz ve yaşarken başvuracağımız ideallerimiz vardır; böylelikle kendimize duyduğunıuz saygı da artar.
- . Hayatta sağlıklı amaçlar belirler ve bunlara ulaşmaya çalışırız.
- Daha sonra bize zararı dokunabilecek şekilde, içgüdülerin1izi acilen tatmin etmek yerine, erteleyebilme yeteneği kazanırız.
- Başkalarıyla olan ilişkilerimizde sağlıklı sınırlar koyabiliriz.
- B aşkaları onlardan beklediklerimizi yerine getirmediklerinde kendi başınıızın çaresine bakabiliriz. Bu, ebeveynlerimizin bizi rahatlatan yeteneklerini

içselleştirmek suretiyle kazandığımız bir kendi kendimizi rahatlatabilme vetisidir.

Eşimiz/sevgilimiz artık hiçbir şekilde beklentilerimizi karşılamadığı zaman ayrılıp hayatımıza devam edebiliriz.

Paradoksal olarak, dengesiz olduğumuz durumları kabullenebilmemiz, dengeli bir benlik duygusunun göstergesidir. Bir gerilını veya bunalım içindeyken, geçici olarak benliğimizin sağlıklı yönlerini kullanamaz hale gelir ve bazı bakımlardan

kasılıp kalırız. Bu, hepimiz için geçerli, olağan ve yaygın bir deneyimdir. Burada önemli olan tek şey, durumu olduğu gibi kabullenmek ve mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde etkisinden kurtulmayı başarmaktır.

Ana babamızdan gördüğümüz aynalayan sevgi kendimize ait bir güç duygusunun oluşmasına yol açar. Bu duyguyu, bizi sevenlerin bizi saran kollarında buluruz. Freud gayet dokunaklı bir biçimde şöyle der: "Annesi tarafından sevildiğini bilmek, küçük oğlan çocuğunu bir fatih e dönüştürür." Sevgi dolu ebeveynler, daha sonra, bize güç veren sevecenliklerini hala hissettiğimiz hatıralar, ortak geçmişimizin değerli hatıraları haline gelir. Ana babamızın bize gösterdiği rahatlatıcı beş sevgi unsurunu kendi kendimize yöneItmeyi öğreniriz: Kendimizi dikkate alır, kabul ve takdir eder, şefkat gösterir ve her nasılsak öyle olmamıza izin veririz.

Temel güven duygumuz, geliştirici yetenekleri içselleştirmemiz sayesinde 5. bölümde karşılaştığımız dört engel tartışılabilir:
Karşımızdaki kişinin geliş gidişlerine güvenecek kadar kendimizden emin oluruz. Yakın ilişkilerde almayı ve vermeyi başarabiliriz. Reddedilmeyi yerle bir olmadan kabullenebilir ve kabul görmenin tadını korkmadan çıkarabiliriz. Geride bırakmamız gerekenleri bırakarak hayatımıza devam edebiliriz; çünkü kendi kendimize yeterli olabiliriz.

Ebeveynler bir çocuğu aynaladıkları zaman çocuğun duygulan meşrulaşmış olur. Bir çocuk ana babasını idealleştirdiği zaman yetenekleri meşrulaşır. Her iki durum da beş sevgi unsurunun

olduğu gibi olmasına İzin vernıe kısmını açıklar. Hepimizin, bugün olduğumuz kişi haline gelmemizde payımız vardır.

İhtiyaçlarımız Nasıl Aktarılır?

Aynalama, beş sevgi unsurunu alma ve saygı görme gibi ihtiyaçlanmız aktanm biçimlerine dönüşürler. Aynalaına ihtiyacı başkalarına aktanldığı zaman çok fazla şey talep etme riskine gireriz. Bizi yalnızca bir eş gibi sevebilecek birinden

ebeveyn sevgisi bekleyebiliriz. İdealleştirme aktarıma dönüştüğünde bir başkasını bu kez bir kurtarıcı gibi görebiliriz. İnanacak birine ihtiyaç duyarak çocuk kalma riskine gireriz. Eğer birinden bizim için sığınak olmasını veya güvenliğimizi sağlamasını istersek, kendimizi kurban haline getiime riskine gireriz. Eşitlerin dünyasında yaşadığımız zaman, tıpkı bizim gibi, kinıi zaman sevgiyle onlardan beklediklerimizi yapan, kimi zanıan hayranlık duyulacak davranışlarda bulunan ve bazen de bunlan yapamayan diğer insanlarla bir akrabalık duygusu yaşarız. B u sağlıklı akrabalık, göreceğimiz gibi, aynalama ve idealleştirmeden sonra üçüncü tür bir aktarım haline gelir.

Ana babamızın bize aynalayıcı bir sevgi gösterme konusundaki başarı veya başarısızlıklarına bağlı olarak, aynalanacağımız umuduyla karşımızdaki kişiye aktarım yaparız. Bu umudumuzu aktardığımız biri tarafından aynalandığımızı hissettiğimizde aynalama aktarımı yaşamış oluruz.

Ebeveynlerimize yönelik idealleştirmeyi de başkalarına aktarırız. Ana babalık niteliklerinin sağlıklı bir şekilde içselleştirilmesi, dengeli bir benlik duygusunun oluşturulabilmesinin gerekli bir parçası olduğu için, başkalarını idealleştirmemiz gelişmeye devanı etmek için çaba gösterdiğimizin işaretidir. Buna *idealleştirme aktarım* denir. İdealleştirme aktarınu hayran olduğumuz kişilere yönelik aktarımlarımızIa kıyaslandığında, daha olgun bir duygudaşlık ve eşitlik hissettiğimiz bir *akrabalık/ikizlik aktarımına* yol açar.

Bu üç gereksinmelaktarım kendimizi tam olarak çözümleyebilmemizin nasıl yankı-temelli olduğunun; yani kendimizi tam olarak gerçekleştirebilmek için insani tepkilere gerek duyduğumuzun örnekleridir. Eflatun'un *Sempozyum* adlı kitabındaki ortadan kesilmiş küre şekilli insanlar gibi, biz de bütünlük hissedebilmek, hiç durmadan tekleşmek için eksik olan yanlarımızı arar dururuz. İçimizde çok sayıda çift var; ruh, adeta Nuh'un gemisi.

Gelişimi Fark edin:

Aynalanmaya dayalı güven, bazı kişilerle onlar yanımızda değilken bile bir bağımız olduğuna inanmamıza yol açar. Bu bizim için bir teselli kaynağı ve yakınlık kurmaya giden yoldur.

yalnızca bir eş gibi sevebilecek birinden ebeveyn sevgisi bekleyebiliriz. İdealleştirme aktarıma dönüştüğünde bir başkasını bu kez bir kurtarıcı gibi görebiliriz. İnanacak birine ihtiyaç duyarak çocuk kalma riskine gireriz. Eğer birinden bizim için sığınak olmasını veya güvenliğimizi sağlamasını istersek, kendimizi kurban haline getiime riskine gireriz. Eşitlerin dünyasında yaşadığımız zaman, tıpkı bizim gibi, kin1i zaman sevgiyle onlardan beklediklerimizi yapan, kimi zan1an hayranlık duyulacak davranışlarda bulunan ve bazen de bunları yapamayan diğer insanlarla bir akrabalık duygusu yaşarız. Bu sağlıklı akrabalık, göreceğimiz gibi, aynalama ve idealleştirmeden sonra üçüncü tür bir aktarım haline gelir.

Ana babamızın bize aynalayıcı bir sevgi gösterme konusundaki başarı veya başarısızlıklarına bağlı olarak, aynalanacağımız umuduyla karşımızdaki kişiye aktarım yaparız. Bu umudumuzu aktardığımız biri tarafından aynalandığımızı hissettiğimizde aynalama aktarımı yaşamış oluruz.

Ebeveynlerimize yönelik idealleştirmeyi de başkalarına aktarırız. Ana babalık niteliklerinin sağlıklı bir şekilde içselleştirilmesi, dengeli bir benlik duygusunun oluşturulabilmesinin gerekli bir parçası olduğu için, başkalarını idealleştirmemiz gelişmeye devam etmek için çaba gösterdiğimizin işaretidir. Buna *idealleştirme aktarım* denir. İdealleştirme aktarımı hayran olduğumuz kişilere yönelik

aktarımlarımızla kıyaslandığında, daha olgun bir duygudaşlık ve eşitlik hissettiğimiz bir *akrabalık/ikizlik aktarınına* yol açar.

Bu üç gereksinmelaktarım kendimizi tam olarak çözümleyebilmemizin nasıl yankı-temelli olduğunun; yani kendimizi tam olarak gerçekleştirebilmek için insani tepkilere gerek duyduğumuzun örnekleridir. Eflatun'un *Sempozyum* adlı kitabındaki ortadan kesilmiş küre şekilli insanlar gibi, biz de bütünlük hissedebilmek, hiç durmadan tekleşmek için eksik olan yanlarımızı arar dururuz. İçimizde çok sayıda çift var; ruh, adeta Nuh'un gemisi.

Gelişimi fark edin:

Aynalanmaya dayalı güven, bazı kişilerle onlar yanımızda değilken bile bir bağımız olduğuna inanmamıza yol açar. Bu bizim için bir teselli kaynağı ve yakınlık kuımaya giden yoldur.

Başkalannın yeteneklerini idealleştirmek, o yetenekleri kendimizin kılmaya cesaret etmemize yol açar. Bu, meydan okuma arzumuzun kaynağı ve hedeflerimize ulaşmamızı sağlayan yoldur.

Kendimizi başkalarıyla eşit düzeyde görmek aynalama ve idealleştirmenin sonucunda oluşur. Bu, özsaygıya ve teklik duygusuna giden yoldur.

Son olarak aynalama, bize beş sevgi unsurunun gösterilmesi ve bizimle güçlü duygular eşliğinde ilgilenilmesiyle ilişkilidir. Her birimiz, her iki cinsiyetten insanlar tarafından bu şekilde kabul görrnek isteriz. Eğer bu durumu çocukluğumuzda yalnızca erkeklerle yaşadıysak, şimdi bunu kadınlarda görmek için çırpınabiliriz veya tam tersi. Babamız ve amcalanmız bizimle ilgilenmiştir, annemiz ve kız kardeşlerimiz ilgilenmemiştir. Bu karşılanmamış ihtiyaç daha sonra aktarılabilir. Bu aktanm, işyerindeki kadın bir yöneticiyi memnun etme veya onun tarafından kabul görme çabası şeklinde de dışa vurulabilir. Bu gereksinim, bir cinsel fanteziye, örneğin daha yaşlı bir kadının cinsel egemenliğini arzulamaya dönüşebilir. Ya da kadınları rakip gibi gören bir kavgacılık ve saldırganlık halini de alabilir. Her durumda, çocukluğumuzda eksik kalmış olan kadınlann empati içeren ilgisini ararız. Bunu fark etmemiz ve ne kadar çok sayıda masum üçüncü kişiye aktarıp durmuş olduğumuzu anlaınamız yıllar alabilir.

Aktanmın üç tenıel biçiminin hepsi de, başkalanyla kurduğumuz etkileşim sayesinde kendi benlik duygumuzu geliştirmeye çalıştığımız, sağlıklı narsisizm biçimleridir. Aslına bakılırsa, her aktanm, aynı üç çocukluk ihtiyacının karşılanması için bir geriye dönüş (regresyon) veya yeniden gösterilen bir çabadır. B u üç aktanm türünü aynntılı olarak inceleyebiliriz:

AYNALAMA aktarırnı, bir başkası beş sevgi unsurunu göstererek bizimle duygudaşlık kurduğunda gerçekleşir. Biri bizimle dikkate alarak, kabul ve takdir ederek, şefkat göstererek ve olduğumuz gibi olmamıza izin vererek ilişki kurduğunda, bunları ana babamızda bulmak için beslediğimiz umutlan o kişiye aktararak karşılık verebiliriz. Bizi seven bu kişi yeni bir ebeveyndir; bu kez hakikaten güvenilir ve verici olan bir ebeveyn.

Ona sevgimizi söyle ifade ederiz: "Hep böyle sevilmenin özl~mini duydum. Teşekkür ederim."

Dikkat çekmeye çalışmak, aynalanmanın bir yol unu bulınaya çalışmakla ilişkili olabilir. Değerimize ve önemimize ilişkin aynalanma ihtiyacı içindeyken hayat hikayemizi anlatabilir ve çok fazla konuşabiliriz. Eğer başkaları buna tahaınmül edemezse sıkılma, dikkat etmeme veya hatta reddetme şeklinde karşı aktarınlada tepki verebilirler. Bu insanlar hala bulmayı umduğumuz aynalayıcı sevgiyi bize gösterme fırsatını kaçırırlar. İlişkiler: güvenilir aynalama sayesinde koşulsuz hale gelebilir.

İDEALLEŞTİRME aktarımı bir başkasına hayran olduğumuz, onun yeteneklerini ve gücünü paylaşabileceğimize inandığımız zaman gerçekleşir. Ebeveynlerimize karşı hissettiğitniz aynı idealleştirici inançlarla saygı duyduğumuz birine aktarıın yapanz. İdealleştirme aktarımı yapmakta olduğumuzun göstergeleri karşımızdakini övn1ek, takdir etmek, armağanlar vem1ek ve iltifat etmektir: "Sen bugüne dek birlikte olduğum insanlar (eşlerisevgililer) arasında en iyisisin."

Bu idealleştirme, kendi kimliğimizden vazgeçtiğimiz, karşımızdakiy le karıştığımız ve bu süreçte kendi sınırlarımızı

yitirdiğimiz bir kaybolma aktarımına dönüşebilir. Bu durum bir guruyu izlediğin1izde veya bir tarikata katıldığın1ızda da gerçekleşebilir. Güvenilir liderler, takipçilerinin idealleştinne aktanmları yapn1ak konusundaki eğilimlerini, beynimizi yıkamak veya bizi kontrol altında tutınak için kullanmazIar. Güvenilir bir lider, takipçilerinin adanmışlığını daha yüce güçlere ve kendi içsel potansiyellerimizi gerçekleştirınemize yönlendirir.

Sağlıklı idealleştirme aktarımında kendi güçlerimizi başkasına yansıtır ve sonra bu güçleri yeniden içselleştiririz. Bu güçler yeniden bize döndüklerinde ruhsal yapılara, yani kimliğimizi meydana getiren, bizi benzersiz kılan duygulara ve yaklaşımlara dönüşürler.

İKİZLİK veya öteki-ben aktarımı idealleştirme aktanmından doğal olarak gelişen bir aktarım türüdür. İkizlik aktarımı yeni bir aktarım değil, sadece idealleştirme aktarımının uzantısı ve tamamlayıcısıdır. İdealleştirilen kişinin aktanm yapan kişinin eşiti olarak algılandığı bir noktayı belirtir. Örneğin, çocukluğumuzda ana babamıza saygı duyduk ve onları idealleştirdik şimdi de onlara saygı duyarız ama bizim gibi erişkinler olarak.

İkizlik aktarımı, aynca, çocukluğumuzdaki beslennıe kaynaklarımızIa kalıcı bir bağlantı duygusu içermesi nedeniyle aynalama aktanmıyla da ilişkilidir. İkizlik aktarınıı, aynalama veya idealleştirme aktarımlarında uğradığımız başarısızlıkların molozlanndan, uyuınlu bir benlik duygusu geliştirebilmek için üçüncü şansımız olarak düşünülebilir. Potansiyelinıizi aynalayan, bu potansiyeli nasıl harekete geçireceğimizi bize gösteren ve yanında eşiti olarak durmamıza izin veren doğru insanı buluruz.

Ayrıca, bütün insanlar arasındaki bağlanmışlığı görmeye başladığımız ve yabancı düşmanlığından kurtulduğumuz bir ruhsal ikizlik vardır. Bütün aktarımlarımızı çözümledikten ve karşımızdaki kişiyle

bütün benzersizliğini hissederek, kendisi olarak ilişki kurduktan sonra bile, aramızda çok güçlü bir duygusalortaklık hissetmeye devam ederiz. Bu Jung'un bir zamanlar "akrabalık libidosu" olarak adlandırdığı, ortaklaşa psikolojimizde ikizlik bağlantısına ilişkin temel bir içgüdü olan şeydir.

Aynalama aktarımı yaparız çünkü "Yanımda olsa da almasa da onun gücüne ve bana bakacağına güvenebilir miyim?" sorusunu yanıtlamak isteriz.

Idealleştinne aktarımı yaparız çünkü "Bu güçlü varhkla bir akrabalık kurabilir ve onun hayran olduğum yeteneklerini paylaşabilir miyim?" sorusunu yanıtlamak isteriz.

İkizlik aklanmı yaparız ve "Bağımsızlığı ve bağlantısı olan eşit bir akran mıyım?" sorusunu yanıtlarız.

Özetlemek gerekirse:

Çocukluktaki ihtiyaçlarımız Duygularımızın takdir edilmesi: AYNALAMA ebeveynlerimizden bize yöneliktir

Saygı duyduğun1uz güçlü biri tarafından gerilim ve tehlikelerden korunmak isteriz: İDEALLEŞTİRME bizden ebeveynlerimize yöneliktir

Saygı duyduğumuz kişiler tarafından eşitleri gibi görülmek isteriz: İKİZLİK aktarımı yapmamız kendimizi bulmaya başladığımız anlamına gelir.

Yol açtıkları eşdeğer aktarımlar AYNALAMA aktarını yapma arayışı içinde olur; başkalarında duygudaşlık buluruz.

İDEALLEŞTİRME aktarımı yapar, başkalarına hayranlık ve saygı duyarız.

İKİZLİK aktarımı yaşarız; gerçek akranımızı, öteki-benimizi, ruh eşimizi bulduğumuzu hissederiz

Aktarımla Her Yerde Karşılaşırız

Her aktarım aşamasında belli özellikler olduğunu görürüz:

Aynalama aktarımında diğer kişinin bizi dikkate alarak, kabul ve takdir ederek, şefkat göstererek ve olduğumuz gibi olmamıza izin vererek sevdiği duygusu esastır. İdealleştirme aktarımında diğer kişi gibi olma arzusu vardır. İkizlik aktarımında ise diğer kişiyle aynı durumda olduğumuz inancı esastır.

Aktarırnın bu üç aşaması, tıpkı ebeveynlerimizle ilişkilerimizdeki gibi, birbirini aynı sıra içinde takip eder: Bebeklikte onlar bizi aynalar. Çocukken biz onları idealleştiririz. Erişkin olduğumuzda karşılıklı ilişkimiz eşitlik üzerine kuruludur.

Aynı üç aktarım aşaması, bir aşk ilişkisinde de, bir destansı yolculuğun aşamalarını yansıtan aynı sıra içinde gerçekleşir: Romantik dönemde birbirimizi aynalarız ve böylece karşılıklı güven geliştiririz. Yavaş yavaş, romantik sevgide birbirimizi idealleştiririz de, bu sırada ne karanlık tarafları olması ihtimalini, ne de eksikliklerini pek göremeyiz. İlişkinin zahmetli bölümünde birbirimizin olumsuz yanlannı çok canlı olarak görürüz. Ondan sonra, karşımızdaki kişinin olumsuz potansiyelini de tıpkı olumlu özellikleri gibi kabullenir ve aynı niteliklerin kendimizde de olduğunu kabulleniriz. Son olarak teklik/ikizlik hali, ruhsal bir bağlantı ve gerçek bir yakınlığın temeli haline gelir. İkizlik, sen-ve- ben ilişkilerinin (aktarım ve yansıtmalardan bağımsız ilişkiler) gerçekleşme yoludur.

Bu üç aktarım biçimi, aynı zamanda, eğer dengeli bir benlik duygusu oluşturmak istiyorsak gidermemiz gereken üç ihtiyaca karşılık gelir: Kendimize güvenimizin gelişmesi için aynalamaya ihtiyaç duyarız. Kendi ideallerimizi belirlemek için hayranlık duyabileceğimiz, idealleştirebileceğimiz birine ihtiyacımız vardır. Yabancı olmadığımızı, yaşadığıııız ortama dahilolduğumuzu

hissedebilmek için bir ait olma duygusu, daha derin bir bağ kurma biçimi keşfederiz.

Adsız Alkolikler derneklerindeki alkol bağımlılığından kurtulma çalışmalarının aşamaları aktanmın üç aşamasıyla başarılı bir şekilde örtüşür. Diğer üyeler yeni katılan üyeyi empati yaparak dinlediklerinde aynalama aktarımı gerçekleşir. İdealleştirme aktarımı uzun zamandır ayık kalmayı başarmış eski üyeler, başa çıknıak zorunda kaldıkları sorunlan anlattıklan ve alkolü yeni bırakanlar onlara hayranlık duyarak bu kişileri kendilerine hami seçtikleri zaman gerçekleşir. İkizlik aktarımı tedavi programındaki üyelerin birbirlerini eşitleri gibi gördükleri zaman gerçekleşir.

Aktanmın üç aşaması dinde de çok bariz bir şekilde görülür. Örneğin, bir koruyucu/eş/ebeveyn gibi gördüğümüz Tanrı tarafından sevildiğimizi ve anlaşıldığımızı hissedebiliriz. Ayrıca Tanrı 'ya mükemmel ve sonsuz sevgi dolu olduğu için hayranlık duyarız. Daha sonra, yavaş yavaş Tanrı'nın bizim sevgi ve şefkatle sarmalanmak ve dünyaya aynı duygularla yönelmek için duyduğumuz içsel özleme karşılık gelen bir mecaz olduğunu anlarız.

Cennetteki Tanrı 'ya hayranlık duyarak başlar, sonra bakışımızı kendi yüreğimize ve doğaya yöneltiriz ve en sonunda ilahi varlığın esasında bizimle ve evrenle bir olduğunu anlarız.

Budizm'de de benzeri bir ilerlemeye şahit oluruz. Önce Buda 'nın heykeli önünde eğilir; çiçekler ve kokular sunarız. Çok geçmeden ondan yayılan aydınlanmışlığın, bilgeliğin ve sevecenliğin bizim içimizde de olduğunu fark ederiz. Sonra hayatımızı sürdürürken onun gibi davranır, farkındalık ve sevecenlikle hareket ederiz. Bunu kabul ettiğimiz zaman o yaş ve çağdaki Buda oluruz ve böylece idealleştirmeden, mecazi ve oradan eyleme giden ruhsal bir yolda ilerleriz.

Aktarırnın üç çeşidi ile sağlıklı bir benlik geliştirmenin bir ortak noktası vardır: Başkalarına ihtiyaç duymak. Acımasızca ve sofu bir tutumla bireysellikte ve zorlu bir yololan sırf kendine güvenerek ilerlemekte ısrar etmeye karşılık bir alternatiftir bu. Hayatımız boyunca bu üç ihtiyacı karşılama arayışı içinde olduğumuz gerçeği, bizde bir sorun olduğu anlamına gelmez. Umudumuzu yitirmediğimiz anlamına gelir. Aldığımız bütün ters

tepkilere rağmen, hala elimizi uzattığımız anlamına gelir. Ne kadar sık yaralanmış olursa olsun, hala yüreğimizi açtığımız anlamına gelir. Dışarıda bir yerlerde, bize bizim kendisine davrandığımız kadar insanca karşılık verecek birinin bulunduğuna, kayıtsız şartsız inanmaya devaın ederiz. Bu, aptalca bir hayal veya hüsnükuruntu değildir; erdemli bir umuttur.

> *Her şey keyfidir; bütün varlıklar arasındaki akrabalığı tespit eden nıecaz hariç.*
>
> Charles Simic

Uygulama

Güven Duymanın Yeni Yolları

Uygulamanın aşağıdaki alanlarında kaydettiğiniz gelişmeleri günlüğünüze kaydedin:

1. Bir kişinin şaşmaz bir şekilde ve sürekli olarak yanımızda olacağına inanmak yerine çeşitli insanlann güvenilmeye layık oldukları anlara güvenmeye başlayabiliriz. Güven duymayı bırakmayız; bu, bizi insanlıktan çıkarır, başkalarıyla daha soğuk bir ilişki içinde olmamıza neden olur. Birliktelik yolunda, mükemmelolmayan ama gittikçe yakınlaşmamızı sağlayan adımlar atanz.

2. Farkındalık meditasyonu yapmak şimdi ve burada olanları doğrudan deneyimlemenin yararlarını fark ve takdir etmemizi sağlar. Gerçekliğin nasılolduğu, nasılolması gerektiği veya nasıl olabileceğine dair kavramlarımızı bırakırız. Tam şu andaki gerçekliğin içinde sakin bir şekilde otururuz. Gerçekliğin oluş tarzına bağlanamayacağımızın, gerçeklik içinde bizim varlığımızın da tıpkı gerçekliğin kendisi gibi sürekli değiştiğinin farkına varınz. Herhangi bir şeye, öyle
. pek uzun sürelerle odaklanma yeteneğimizin bulunmadığını anlanz. Bu, bizden kaynaklanan bir sorun değildir; gerçekliğin geçici doğasına ilişkin bir yorumdur. Her anın farkında kalma uygulaması yapmak, geçici olanla barışmak için bize yardımcı olur. Hem gerçekliğin kendisini bize gös':' terme biçiminin, hem bizim kendimizi birbirimize gösterme biçimlerimizin geçiciliğiyle banşırız.

Uygulama *Kimlere Güveniriz?*

Bir başka uygulama, güvendiğiniz insanları ve onlara neden güvendiğinizi gösteren bir liste yapmaktır. Kendinize, bu kişilerin her birinin sizi şu ya da bu bakımdan hayal kırıklığına uğratmasıyla başa çıkıp çıkamayacağınızı sorun. Bütün bu insanlara size yaşattıkları güven duygusunu takdir ettiğinizi belirtin. Kendinize, onların size zaten göstermiş olduğu vefa için minnettarlık hissetme izni verin. Kendinizi, sizin arzu ettiğiniz şekilde, her zaman

beklentilerinizi karşılayamayabilecekleri ihtimaline hazırlayın. Uygulamanız ödülünüzdür.

Kendinize bakın. Hangi alanlarda kendi bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun güvenilir yöneticisisiniz? Kendinize daha güvenilir bir yol gösterici olmak için hayat tarzınızda kimi değişiklikler yapabilir nıisiniz?

Şu soru üzerinde bir düşünün: İlişkilerim benim başkalarına duyduğum koşulsuz güvene mi dayalı? Bu bir çocuk için uygun bir tarzdır. Şunu deneyin: Bana yöneltildiğinde sevecenliği almaya açık olduğum konusunda kendime güveniyorum ve eğer ihanete uğrarsam, yasını tutarak ama bu yüzden kin beslemeyerek, bununla başa çıkabilirim.

Aynı zamanda karşı aktarımlarımızın, başkaları gereksinimlerini bize aktardıkları zaman onlara nasıl tepki gösterdiğimizin farkına varmak için alıştırma yapabiliriz. Başkalarının bizden aynalama beklediği ve bizim bunu yapamadığımız; bize hayranlık beslediklerinde ve bizim bununla başa çıkamadığımız; bize benzenıek istedikleri ama bizim buna katlanamadığımız zanıanlar, karşı aktarım tepkisi gösterdiğimiz zamanlardır. Başkaları aynalanmak için bize baktıklarında veya bizi idealleştirdiklerinde, bunu onları denetimimiz altında tutrl1ak ya da yönlendirmek için kullanırız; bunlar da karşı aktarım tepkileridir.

Başkalarının bizi idealleştirmesine karşılık gösterdiğimizi tepkilerde yapılan şeyi takdir ettiğimizi belirtebilir ve/veya o kişiye on iki basamaklı bir programla hamilik veya rehberlik yapabiliriz. Başkalarının bize yönelik idealleştirme aktarımlarına gösterilecek sağlıklı tepkiler bunlardır. Hak ettiğimizi övgüleri kabul etmek ve dürüstçe taşımak alçakgönüllülük ve cesaret gerektirir. Bu erdemleri şöyle ifadelerle kabul edebiliriz: "Başkalarının bana gösterdiği sevgi ve hayranlığın değerini bilmeyi ve kabul etmeyi diliyorum. Asla bunlardan çıkar sağlamaya çalışmamayı diliyorum. Başkalarına duyduğum sevgiyi ve hayranlığı özgürce ve korkusuzca ifade etmeyi diliyorum. Bütün varlıkların hepimize yararlı olacak şekilde sevgi alışverişi içinde olmasını diliyorum."

Uygulama
İ*deallerimizi İrdelemek*

Bu uygulama bir lidere, guruya veya hatta eşe/sevgiliye aşırı bir tutkuyla bağlı kişiler içindir.

Lider olarak onurlandırdığımız biri kolaylıkla bir ebeveyn, aşık veya kurtarıcı arketipine dönüşebilir. Gurumuza sahip olmadığı güçleri aktarabiliriz. Aktardığımız bu güçler, bizim kendi güçlerimizdeki kayıplara/eksikliklere işaret eder ve daha sonra kölece bir tutumla bağımlı olmamız gibi tehlikeli bir sonuç yaratabilir.

Eğer rehber veya guru bizi kimi bakımlardan hayal kırıklığına uğratır veya bize ihanet ederse duyduğumuz sevgi nefrete dönüşür. Bunun nedeni, bu iki duygunun gerçekte aynı tayfın iki ucu olmasıdır. Duyduğumuz sevginin tehlikeli tarafı, sevgimizin yalnız başına olduğunu, yalnızca sevgi duyduğumuzu sanmamızdır. Gerçekte ise duyduğumuz sevgi doğrudan zıt kutbuyla, nefretle bağlantılıdır. Bu nedenle, bir kişiden onu bir zamanlar sevdiğimiz kadar şiddetle nefret edebiliriz. Nefret, öfke hissimizi tam olarak boşaltmamış olduğumuzun göstergesidir. Bir kez kızgınlığıillızı ifade edip boşalttıktan sonra, karşımızdaki kişiye sevgi ya da nefret hissetmeyiz artık. Nefretimiz kayıtsızlığa veya sevecenliğe dönüşür.

Artık tayfın ortasındayız, bu noktadan başlayarak kendi güçlerimizi geri kazanmaya başlayabiliriz. Farkındalık meditasyonu bu noktaya gelmemizde yardımcı olur; çünkü farkındalık meditasyonu, duygularımızı ve düşüncelerimizi onlara tutunmaksızın veya reddetmeksizin fark etme alıştırınasıdır. B unun yerine, sanki gözümüzün önünde canlanan bir senaryoymuşçasına olanlara tanıklık ederiz. Güçsüzlüğümüzün büyüsüne fazla kapılmadan veya saldırıya geçmek isteyecek kadar agresif olmadan bakma özgürlüğümüz vardır.

Bizi incittiği yahut reddettiği için birine öfke duyduğumuz zamanlarda duyduğumuz korkuları ve kederi açıklayarak öfkemizi dengelememiz önemlidir. Ondan sonra, keder bütün boyutlarıyla kucaklanabilir. Bu kucaklaşmadan, nefretin saldırganlığından ve aynı oyuna bir daha gelme savunmasızlığından kurtulmuş olarak çıkarız.

Ne kadar rahatlayahilir ve dünyaya kendimi ne kadar açabilirsenı, ne kadar güven duyar ve ihtiyaçlarına karşılık venneyi içeren sorunıluluklarzmı ne kadar kabul edersem onu sevmek bu anlan1a gelir- o *kadar kendimi dünyanın bir parçası gibi, diğer insanlarla bir hissedebilirim ve sonuç olarak başkalarz da bana güven duynıaya ve açık olmaya daha yatkın olur.* ·

David Lay

11

Neden Seni Sevdiğim Halde Olduğun Gibi Göremiyorum?

Dünyayı bütün o kusurlu görkemiyle görmek ve hala sevmeye devam edebilmek cesaret gerektirir; bunu sevdiğiniz kişide yapn1ak ise daha da büyük bir cesaret gerektirir.

Oscar Wilde

Cinsellik ve Erotik Aktarımlar

Erotik aktarım terapide kullanılan bir terimdir. Erotik aktarım tavırlanndaki, kişiliğindeki veya görünüınündeki cazip bir şeylerin, geçmişte ihtiyaçlanmızı karşılamış veya karşılama sözü vermiş birini hatırlatması yüzünden birine aşık olmak anlamına gelir. Erotik aktarımlarımızın farkındayızdır ama bunların geçmişimizdeki kökenleri bilincimizin dışındadır.

Uzun zamandır istediğimiz veya bir zamanlar sahip olduğumuz ve yine sahip olmak istediğimiz bir şeyi bize sağlayacak gibi görünmesi dolayısıyla bir kadına aşık olabiliriz. B u anlamda erotik aktanm, bize belki farkında olmadığınuz gerçek ihtiyaçlann11zı ve belki ifade etmemiş olduğun1uz acılarımız! işaret eder.

Üç yaş civarında erkek çocukları penislerini tutarak tatmin ve rahatlaına hissedebilirler. Belki de rahatlamak için hala aynı yere bakıyor olabiliriz ve eğer bunu yapıyorsak aptalca ya da yanlış değil an1a dar kapsamlı bir bakıştır. Cinselliğin bizim için ne büyük yararlar sağlayabileceği, bize neler verebileceği ve bizim için neler yapabileceğine ilişkin hayat boyu süren bir yanılsamaya kapılırız. Cinselliğin, yerine getirebileceğinden çok daha fazlasını vaat etme gücü vardır. Kolayca, aslında olması gerekenden çok daha fazla bir şeye dönüşebilir ve vaatlerine kapılıp sürüklenmemiz işten bile değildir.

Cinsellik zevk almanın ve sevgi göstermenin de bir yolu olarak doğal bir edin1dir. Buna rağmen, cinselliğin vaatleri benliğin kendisini olduğundan büyük gören yanıyla birleşebilir; bu dolandırıcı satıcıların tanımlarına ve vaatlerine inanan yanımızdır: Sokak zihniyeti, ınedya, reklam. Biz erkekler ondan sonra erkekliğimizi cinsel performansımız veya anatomimizle ölçmeye başlarız; bu özellikle orta yaşa özgü bir tehlikedir. Kadınlar ise kadınlıklarının kilolarına veya görünümlerine bağlı olduğuna inanabilirler. Hem kadınlar, hem de erkekler, cinselliği şefkatle karıştırabilirler. Cinsellik, bazı insanlar için, yakınlığın tehlike duygusu yaratn1adığı yegane ilişki biçin1i olabilir; çünkü cinsel ilişki sırasında hala denetimi ellerinde bulundurabilirler. Cinselliği bir silah gibi, taktik güderek, hile yapmak için kullanabileceğimizi fark ederiz. Cinselliği bu biçimlerde kullanmak, bir cihazdan yerine getirmesi gereken işlevden daha fazlasını talep etmeye; örneğin, bir saç kurutma makinesini ısıtıcı olarak kullanınaya benzer. Bir süre çalışacak fakat eninde sonunda bozulacak veya tehlikeli şekilde aşırı ısınacaktır.

Erotik aktarım bir çift yatağa girdiği zaman ikisinin ana babalarının da onlarla birlikte yatakta olmalarına benzer. Demek ki, tanıdık hayaletler, yabancı yatak arkadaşlanmıza dönüşürler. Çocuklukta ihtiyaç duyduğumuz şeyolan beş sevgi unsuru aynı şekilde yakın ilişkilerde de geçerli olduğu için bu kanşıklık anlaşılabilir. Yine de, gerçek bir sen-v e-ben ilişkisi ancak yatakta bizimle yatanın kim olduğunu, aslında kiminle tartıştığımızı veya nazik yahut kötü davrandığımız zamanlarda bize kimin sahip çıktığını fark etmemiz halinde doğabilir.

Freud aynca terapideki erotik aktanmın, bir aktanın tepkisine cinsel bir içerik kazandırmanın ve aşk duygusunun ikisinin de, aynı ilk çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığını tahmin etmişti. Bugün bebek davranışları ve bağ kurma üzerinde çalışan araştırmacılar, bebek ve anne ile erişkin aşıklar arasındaki ilişkilerde yer alan öpüşme, sanlma ve dokunma gibi belli davranışlarda, anne-bebek ilişkisinde cinsel bir boyut ve güdü bulunmamasına rağmen, şaşırtıcı benzerlikler keşfetmişlerdir. Erişkin dönemdeki erotik aktarırnların ilk ipuçları bu şekilde annenin kollarında bulunabilir: *Sen bugün bana bu şekilde dokunduğunda, gösterdiğin yakın ilgi bana çocukluğumda annemden gördüğüm yakınlığı ha-*
tırlatıyor. Erotik aktarım, içgüdüsel olarak ihtiyaçlarımızın farkında olmamıza rağmen, bunların karşılanmamış olduğu bir geçmişin yaralarını sağaItarak olumlu bir şekilde de işe yarayabilir: *Sen bugün bana bu şekilde dokunduğunda, bu yakın ilgi geçmişe gidiyor ve çocukluğumda annemle yaşadığım eksiklikleri ve hayal kırıklıklarını iyileştiriyor ..*

Aynı şekilde, geçmişte gördüğümüz sevgi ileri doğru işler ve bugün de bize güç vermeye devam eder: B üyükannemiz bizi beş sevgi unsuroyla öylesine güven veren bir şekilde ve içtenlikle sevdiği zaman içimize dirençli özsaygı tohumları ekiyordu. Şimdi biz hayatın zorluklarıyla mücadele ederken, hala bize sarılıyor ve bizi rahatlatıyor (ki biz mücadele edebilecek durumda olalım). Hayatın gerçekleriyle başa çıkma yeteneğimiz bir yanıyla onun kalıcı dokunuşları sayesinde oluştu. İşte bu, geçmişin nasıl gerçekten devam ettiğini ve sevginin nasıl asla sona ermediğini gösteren bir şeydir.

Acemice ilişki kurma arayışları içindeyken aynalanma, idealleştirme ve ikizlik gereksinmelerimiz de hatalı bir şekilde bize cinsel arzu gibi görünebilir. Cinsel gayretlerimiz uzun süredir devam eden koruyucu bir ortam ve güvenilir bir ebeveyn/eş bulma özlemimİzi simgeliyor olabilir. Tıpkı kendimİzİ ilk kez rahat hissetme fırsatını annemizin kollarında bulduğumuz gibi, bugün de kendimizİ rahat hissetme fırsatını bize benzer bİr koşulsuz duygusal doyum sağlayan eşimizin/sevgilimizin kollarında buluyor olabiliriz.

Bağımlılık Olarak Cinsellik

Lise çağlanndayken cinsel keşiflerde bulunma şansı yakalayamamışsak, hala bağımlılık şeklinde ve ilişkiselolmayan cinsellik arayışı içinde olabilir, hala ergenler gibi davranabiliriz. Bu sahada tatmin olmakta başarısızlığa uğramamız, bize geçmişte kaçırdığımız deneyimleri telafi edemeyeceğimizi çok açık bir şekilde gösterir. Yalnızca o zaman için uygun olan ve artık kaçırmış olduğumuz
. şeylerin yasını tutabilir ve şimdi uygun düşen şeyleri yapabiliriz.

Cinsellik artık cinsel *etkinlik* değil, erotiklşefkatli *enerji* anlamına geldiği zaman erişkin olduğumuzu anlarız. O zaman, artık vurgu zevk veren bir davranışa değil, daha ziyade o zevki pay laşan sevgi duygusuna yapılır.

Sağlıklı yetişkinler olarak, bir evlilik veya ciddi bir ilişki içinde eşimize bağlılık sözü vermiş olmamız, başka cinsel ilişkilerden feragat etmeyi de içerir. Eşimiz/sevgilimizle açık bir evlilik veya ilişki üzerinde anlaşma yapmadığımız sürece tek eşli olma sorumluluğunu almışız demektir. Bu yalnızca dışarıda cinsel ilişkide bulunmamak anlamına gelmez, aynı zamanda sanal gerçeklikte, online olarak da bunu yapmamamız gerektiği anlamını taşır. *Feragat etmek* modem dünyamızda dile getirilmesi zor bir fiil olmasına rağmen birçok geleneksel kültürde kullanılan ruhsal bir yoldur. Örneğin, Budizm'de feragat, açgözlülüğe ve ihtirasa karşı panzehir olarak tavsiye edilir. Bu anlamda feragat etmek doğal içgüdülerimizi reddetmek değil, aşk ilişkimizi korumak amacıyla içgüdülerimizi gözetim altında tutmamız gerektiği anlamına gelir. Cinsellik, insanların bağlılıklarının ciddiyetini ve boyutlarını anlamak için kullandıkları pek çok yoldan biridir.

Bazı kişiler, kırılgan benliklerini onarmaya çalışırken cinselliği yardımcı olarak kullanabilirler. Cinselliği kişisel bir dürtüyü rahatlatmak veya karşılıklı fiziksel ve duygusal doyum sağlamak için değil, dağılmamızı önlemek için kullanıyor olabiliriz ki, bu daha derinlikli bir şeydir: *Bu* olmadan hayatta kalamayacağımıza inanırIz. Ancak benlik duygusu, cinsellik alanından gelmesi gereken bir şey değildir. Robeıt Stolorow şöyle yazar: "Benlik duygusundaki

boşluk ve kusurlan cinsel içerik kazandırılmış girişimlerle telafi etme çabası dağılmayı önlemeye yöneliktir ... Bunlar yoksunluk, hayal kınklığı veya duyarsız ebeveynler yüzünden travmaya uğramış insanlann, cinselliğe dönüştürülmüş yer değiştirmeleridir." Cinsel ilişki bağımlılığının nesnesi yaralanmızı sağahmaz fakat bizi rahatlatı1' ve dikkatimizi, sürekli olarak hissettiğimiz ve çoğu zaman kabul etmediğimiz, boşluk duygusundan uzaklaştırır.

Cinsel ilişki bağımlılığı hayatı bütün gerçekliği ve çiğliğiyle hissetmemiz yüzünden yaşadığımız korku duygusundan da kaynaklanabilir. Bir kaçış yolu, çıkmazlarımızı aşmamızı sağlayacak bir şey aranz. Aşkınlık duygusu çoğu kez bizi gerçeklikten uzaklaştınr ("spritüel" açıklamaların hayatın gerçeklerinin etkisini bütün acımasızlığıyla kabul etmeye olanak tanımak yerine, bunlann etkisini yumuşatmak için kullanıln1ası gibi).

"Acımasızlık ve çiğlik" deyimiyle ilgili olarak şu nükteli hikayeyi paylaşayım. Bir gece yatağımda tam uyumak üzereyken, birdenbire, penceremin dışındaki Mart kedilerinin acı acı feryat eden sesleriyle yatağın1dan uğradım. Dokunaklı miyavlamalar sinir bozucuydu ama Martkedilerinin feryatlan arasında birden aklıma bir şey geldi. Biz insanlar da eğer cinsel arzularımızı uzun nezaket ve görgü kurallan tarihimiz tarafından baskılanmaksızıil, tamamen gırtlak sesleriyle ifade edecek olsaydık; sesimiz tıpkı böyle çıkabilirdi. İçimizde hayatımız boyunca yaşadığımız bütün duygular, zevkler ve acılar için kullanabileceğimiz, belki de asla dile getirilmemiş olan doğal sesler vardır. Barbarca haykınşlanmızın üzerini bir kapakla kapatıyoruz ve merak ediyorum ne pahasına yapıyoruz bunu? Kediler sözcük kullanamasalar da kendilerini gayet güzel ifade ediyorlar. Bizim müthiş sözlüklerin1İz var ama bize bir tane bile ilkel çığlık veremiyorlar; bize verdikleri yalnızca sözcükler, sözcükleL ..

Eski bir şarkı "Tıpkı sevgili babamla evlenen kız gibi bir kız istiyorum" der. Aslına bakılırsa, bir ilişki çoğu zaman hakikaten yeni bir şeyolmaktan ziyade yeniden yürürlüğe konmuş eski bir ilişkidir.

Bu kadının cazip yanları olarak nitelediğimiz şeyler, büyük ölçüde, belki de onun alıştığımız şeyleri harekete geçirme/canlandırma yeteneğidir. Çocukluğumuzda bize bakmış olan kişilere benzeyen insanlarla yakın ilişkiler kurarız. Bir şekilde, benzerliğin bize bir garanti sağladığını düşünürüz: "Bu özel kişi bana bir zamanlar bulamamış olduğum şeyleri veya almış olduğum şeyleri verecek veya içimi kemiren sevilme açlığını sona erdirecek."

Nihayet, her zaman özlemini duyduğunıuz şekilde sevileceğimize inandığımızda vücudumuzun dilsiz hücreleri dile gelir. Bu durumda iki olası senaryo vardır: Şimdi ve burada birinin sevgiini kabul ettiğimiz ama ebeveynlerimizin sevgisi öyle olmadığı için bu sevgiye güven duyamadığımız zaman aktarım gerçekleşir. Öte yandan, eğer çocukluğumuzda gördüğümüz sevgi güvenilir idiyse, bylduğumuz bu yeni eşle de aynen öyle olacağını umabilir ve beklentimizin gerçekleşmemesi halinde fena halde hayal kırıklığına uğrarız. Hatta hayatın suları dalgalı olduğunda suyun üstünde kalabilmek için bir eşe tutunabilir ama sular durulduğunda ona hiç ilgi duymayabiliriz.

Aşık olduğumuz zaman bizinile aşık olduğumuz kişi arasında oluşan "kimya"nın hepimiz farkındayızdır. Bu kişinin bizim için doğru kişi olup olmadığını asıl belirleyen şey kimya değil, bu kişinin geçmişinüzi yeniden kurmak için doğru kişi olup 01madığıdır. *Bizim kimya diye nitelendirdiğimiz şey belki de aktarım yapmak için uygun bir aday bulduğumuzun farkına varmaınızdır.*

İki tür kimya hissedebiliriz. Kimyanın sağlıklı biçimi, birine karşı içgüdüsel olarak hissettiğimiz çekim duygusudur. İlgi ve coşkudan doğar ve bir miktar aktanm ve yer değiştirme içerir. Bağımlı kimya biçimi ise daha ziyade birine doğru tedirgin bir tutkuy la çekildiğimiz hissidir. 'ihtiyaç duymaktan, hayal ürünü yansıtmalardan ve bizinile diğer kişi arasındaki sınırların aşırı ölçüde bulanıklaştığı kaynaşım aktarınundan doğar.

Kınıya birinin fiziksel görünümünün çekiciliğiyle de ilgilidir. Bunun esas olarak biyolojik güdülerden kaynaklandığını biliyoruz. Fiziksel çekim, ayrıca, bizi tamamlayan yahut ayna layan birini bulduğumuz inancıyla da ilişkilidir.

Aşkımızın nesnesi bizde eksik olanları sunuyor veya bizim derinden derine sahip olduğumuz şeyleri yansıtıyor gibi görünür. Son olarak, hissettiğin1iz fiziksel çekim bir aktarım biçimidir; çünkü bu güzel görünümün bize bir şeyler vaat ettiğini hayal ederiz. "Güzel/Yakışıklı olmanın" beş sevgi unsurunu bize layıkıyla sağlama yeteneği anlamına geldiğini sanırız. İlişkiye girebilecekleri adayları inceleyen yetişkin kişiler bunların hiçbirisine kanmayacaktır. Dış güzelliği tatlı niyetine, iç güzelliğini ise asıl yemek olarak göreceklerdir.

Bir ilişkinin romantik döneminde, sağlıklı bir ilişki kurn1ak için uygun bir aday gibi görünen o özel kişiye ilişkin bazı kırmızı bayrakları ve tehlike işaretlerini görmezlikten gelebiliriz. Gerekli bir şeyolan idealleştirme/aktarımın olabilmesi için yeterince uzun bir süre doğru yargılama yeteneğiinizi bir yana bırakmak *zorunda* oluşumuz psikolojinin bir ironisidir. Bu anlamdaki köflüğümüz, aynca, insan soyunun sünnesini sağlayan üremeyi daha muhtemel hale getirir ve belki de cin fikirli doğa ananın bizi bilinçsiz tutmaktaki gerçek amacı budur. İlişkinin ilerleyen aşamalarında, buna rağmen, ciddi bir ilişki kurmaya uygun bir aday bulup bulmadığımıza karar verebilmek için gerçekliği daha doğru bir şekilde algılamaya ihtiyaç duyanz. Ne denli kafa karıştırıcı bir görev: Önce ilişki kurmak için bütün bakış açımızı bir yana bırakmak ve sonra da doğru karan verip vermediğimizi anlayabiln1ek için bakış açımızı ve muhakerne gücümüzü geri kazanmak zorundayız.

Aşk ilişkisinde karşımızdaki kişiyi idealleştilir, içinde biraz iyilik olanı tamamen iyiymiş gibi görür, inancımızdan biraz kuşku duymamız gerekirken bütün dualanmız kabul edilmiş gibi

hissederiz. Biz insanlar, yanılsamalanmızı yaratıcılık ve kendi kendimizi teselli etmek için son derece yararlı buluruz. B ütün her şeyden daha önemlisi, eğer arada bir aşkın veya şiirin sıcaklığıyla ısınmanın tadına varmak istiyorsak, doğruya ve gerçekliğe bağlılık arada bir yerini hayal gücü ve yanılsamaya bırakmak zorundadır. Bir kez daha paradoks bahçesindeyiz, buraya *Cennet* de diyorlar.

Erişkin Aşk Cüreti

Bir insan eşine güvenebileceğini anladıktan sonra, kişinin kendi ailesindeki sevgi veya istismara ilişkin çocukluk anılan ilk kez veya her zamankinden daha bariz bir şekilde hatırlanabilir. Sevilrnek geçmişi gündeme getirir çünkü bir zamanlar sahip olduğum uz ya da asla sahip olamadıklarımızı hatırlarız. Sevildiğini hisseden kişi sevebilir de. Sevilen kişi ayrıca öfkesini, özlemlerini, kederini, heyecanını ve beklentilerini dile getirebilir. Abraham Maslow "cüret edecek kadar güvende hissetmek" ifadesini kullanır bunun için. Gerçek duygularımızı ifade edebilecek kadar güvende hissederiz kendimizi. Güvenlikte hissetmek herhangi bir alanda cüret göstermek için önernIi bir koşuldur. Özellikle de, eşiınizi geçmişimizin bir yansıması gibi değil, tam olarak her nasılsa öyle görebilmek, kendimizi güvende hissetmemizi gerektirir.

Aktarımın varlığı, aşkımızın gerçek olmadığını göstermez. Biz insanlar şimdiki zamanla ilişki kurduğumuz sırada bir ayağımız genellikle geçmişte olur. Erişkinlikte aşk ilişkisi örtülü olanı açık kılar; arkaik ve unutulmuş özlemler yeni bir kişiye taşınır. Hakikaten "aşık olma" hali, bebekliğimizde bize bakan kişilerle birlikteyken hissettiğıiniz esrik *kaynaşma* halini yeniden yaşamamızı sağlar. Ebeveynlerin1iz bize büyük bir şefkatle bakmış ve tehlikelerle dolu bu dünya onların rahatlatıcı sanlışlan sayesinde güvenli bir yere dönüşmüştü. Yoksa bize böyle bakmamışlardı da biz temennilerle yaşamaya devam mı

etmiştik? Şu anda bize verilmiş olan veya hep bulmayı umut etmiş olduğumuz şeylere aşık olabiliriz.

Bebeklikte geçirdiğimiz sağlıklı sembiyotik gelişim aşaması, anne ile çocuk arasındaki kaynaşma hali, erişkin aşk ilişkisinde yinelenir. Esrik olmaktan başka ne gelir elimizden? Aynı zamanda, eğer çocukluğumuzdaki yakınlık kişisel sınırlanmızı ihlal etti ve bizde boğuln1a hissi yarattıysa, kendimizi tehdit edilmiş de his-

. sedebiliriz. Kontrol edilme korkusunun kökeninde bu olabilir. Yakın bir ilişkiye girerken bu korkuyu da yanımızda getiririz. Bir yandan kucaklaşmayı memnuniyetle karşılarken, öte yandan ezilme tehlikesine karşı tetikte oluruz. Heın yakınlık, hem de mesafe içeren bir ilişki kurduğumuzda, bir taraftan samimi

ve yakın olmaya çalışırken, öte yandan adeta çocukluğumuzdaki güvenlik önlemlerini sürdürürüz. Bizimle ilgili her şeyortada olan çatışmaları uzlaştırmaya yönelik gibi görünür, nihayetinde bu bir ruhsal gelişiın çabasıdır.

Bununla birlikte, aramızdan bazılarımız ebeveynlerimizle birlikteyken, asla kendimizi temel bir güven duygusu edinecek kadar güvenlikte hissetmemişizdir ve bu nedenle erişkin bir ilişkinin sorumluluğunu almak konusunda çok düşük bir kapasiteye sahibizdir. Hep kötü bir şeyolmasını, kucaklaşmanın ardından terk edilmenin gelmesini bekler dururuz. Eğer çocukluğumuzda olanlar böyle idiyse, bugün de yinelenmesini beklememiz mümkündür. Hatta bu ihanetleri tekrarlayacak olan veya tekrarlamasını beklediğimiz kişileri özellikle seçebiliriz.

Romeo, "Seni istiyoruın" derken Jülyet'i her şeyiyle istiyordu. Bizim için bu ifade çelişkilerle dolu olabilir. "Seni istiyorum *ve* korkuyorum." Bu korku, "Bana fazla yaklaşma ve beni kalmak için zorlamaya kalkışma" şeklinde de anlaşılabilir. Öte yandan, farkındalığı artırmaya yönelik korkusuz coşku şöyle diyebilir: "Seni kendime yaklaştırmakta gösterdiğim tereddüt, bu anlamda çözülmesi gereken sorunlarım olduğunu anlamarnı sağlıyor;

korkularımla yüzleşmeye ve gereğini yapmaya hazırım." Sağlıklı bir ilişkinin işareti, çelişkilerin farkında olunması ve çelişkilerin tehlike işareti olarak görüln1emesi veya kaçıp kurtulma arzusu yaratmamasıdır. Çelişkiler fark edilir, kabul edilir ve çözümlenmeye çalışılır.

Daha sonra şöyle bir soru belirir: İlişkimizi sürdünnemizin nedeni hakikaten ilişkimizden memnun olmamız mıdır, yoksa verdiğimiz sözleri tutan biri olduğumuz için mi kalmaya devam ederiz? "Söz verdim ve sözümü yerine getirmeye niyetliyim" cümlesi, bir ilişkiye bağlılığı değil, kişinin kendi ahlaki değerlerini ifade eder. Gerçek bir bağlılık her gün yenilenir çünkü ilişkimizin kendi en derin ihtiyaçlarımız ve arzularımız kadar, karşımızdaki kişiye olan sevgiinizi de yansıttığına hala inanırız. Sıkılmaktan beyazlaşmış parn1ak eklemleri değil, yalnızca iyi günde ve kötü günde sevgiyle birbirinitutan eller vardır.

Büyüdükçe ve sağlığımızı kazandıkça ihtiyaçlarımın da değiştiğini fark etmemiz önemlidir. Başlangıçta bizi bir araya getiren gerekçeler artık geçerli olmayabilir. Gerçek ihtiyaçlarımızın farkına varmamız, bunları ifade etmemiz ve karşılanmasının yeni yollarını sürekli olarak tartışmamız halinde ilişkilerimiz gelişebilir. Basİt bir örnek bunu dalıa anlamamızı sağlayabilir: Oğlumuz bir zamanlar altındaki bezleri değiştirmemiz için bize ihtiyaç duyuyordu şimdi ise kendisine bir ev satın alabilmek için borç vermemize ihtiyaç duyuyor. Birini seviyorsak, zaman içinde onunla birlikte biz de değişiriz.

Aşağıdaki örnekte, Roy ve Tess pek çok sorunlu ilişkiyi simgeleyen terk ediln1e ve kontrol edilme korkularının o tuhaf karışımını sergilerler.

Tess şunun farkına varır: "Roy'un vermek istediğinden daha fazlasını istiyorum." Bu bir ilişkide iki korkunun yaşandığına ilişkin bir ikazdır: Tess terk edilmekten, Roy ise kontrol edilmekten korkmaktadır. Roy mesafeye ve yalnız zan1an

geçirmeye ihtiyaç duymaktadır ve Tess de güvensizliğe kapılmadan buna izin vermekte zorluk çekmektediL Tess, Roy'un sırları olduğuna inanmakta ve keşke o da kendisinin onunla paylaştığı gibi, her şeyini paylaşsa diye düşünmektedir. Roy, malıremiyetini korumanın bir yolu olarak sır tutmayı öğrenmiştir. Sorular Roy'a mahremiyetinin ihlali gibi gelmekte ve kızdırmaktadıL

Roy Tess'i çantada keklik saymakta ve Tess 'in kendisi için gönüllü olarak y~ptıklarını, hak ettiği şeyler gibi görmektedir. Fakat Roy Tess 'in gereğinden fazla uğraştığını düşünmekte ve Tess 'in gösterdiği bağlılık ve yakınlık onun daha bile uzaklaşmasına yol açmaktadır. Kendisini Roy için yeterli hissetmeyen Tess duyduğu suçluluk yüzünden Roy'un ilişkiyi istediği gibi kontrol etmesine izin vermektedir. Roy'un tercihleri Tess'in tercihlerinin önüne geçmekte ve bütün önemli kararları Roy vermektedir. Roy bu yüzden Tess'e duyduğu saygıyı yitirmiştir ama Tess eşit konum talebiyle karşı çıkacak olsa, bu durum Roy'u daha korkutacaktır.

Tess sevgiye ihtiyaç duymakta ama sevilmekten korkmaktadır.

Aksi halde neden Roy'la birlikte olsun? Bu ihtiyacı, cinselliği sevgiyle özdeşleştirmesine neden olmaktadır. Roy, Tess 'le cinsel iliş kilerinden hoşnuttur

çünkü cinselliği bir tür spor gibi yaşamayı ve cinsellik aracılığıyla daha yakın bir bağ kurmamayı öğrenmiştir. Cinsel anlamda gerçek bir yakınlık kurmak ve kendi denetimi dışında bağlılığa yol açan bir cinsellik yaşamak Roy'u korkuturdu.

Tess olanlan rasyonalize etmektedir. Roy'un uzak durması ve kendi katlandığı şeyler için bahaneler bulmaktadır. Roy olanlan entelektüelize etmektedir. Mantıklı açıklamalar bularak korkulannı ve duygularım bastınnaktadır. Tess Roy'u yitirmekten korktuğunu belli etmekte ama yürüyen bir ilişki kurmaktan korktuğunu dile getirmemektedir. Öfkesini ifade etmez; çünkü, bu sahip olduğu azıcık şeyi de tehlikeye atabilir. Roy öfkesini

ifade etmekte ama korkulannı saklamaktadır. Sizi önemseyen birine korkulannızdan söz etmek, o kişinin sizi kollannda gereğinden uzun süre tutmak istemesine neden olabilir.

Tess Roy'la olan ilişkisinde kendisini güvenlikte hissetmemektedir ama bütün olanlar Tess'in çocukluğunun geçtiği ev ortanıından alışık olduğu şeylerdir. Babası duygusalolarak mesafeli biriydi ve annesi yalnızca arada bir Tess 'in yanında olurdu. Tess ne annesinden, ne de babasından beş sevgi unsurunu görmüştü. Her iki ebeveyni de onu sevdiklerini göstermelerine rağmen ihtiyaçlannın karşılanması konusunda ikisi de güvenilemezdi.

Roy küçük bir prens gibi büyütülmüş ve karşılığında herhangi bir şey vermek zorunda kalmadan bütün ihtiyaçlan karşılanmıştı. Bu şekilde el bebek, gül bebek büyütülen biri daha sonra güvenceye ihtiyaç duymaz; yalnızca hakkı olarak gördüğü şeylerin kabul edilmesini bekler. Roy, aynı zamanda, çocukluğu boyunca üzerine titreyen ve kendi ihtiyaçlannı ona sımsıkı sarılarak telafi eden kadınlarla çevriliydi. Roy canı istedikçe gelip giderken Tess 'in yerinden kıpırdamamasını talep etmesinin nedeni bu olabilir. *Ray* sık sık gidip gelir; çünkü birlikte çok fazla zaman geçirmeyi boğucu bulur. Ray birlikte geçirilen zamanın daha güçlü bağlar kurulmasına yol açacağının ve bunun da erişkin olarak sorumluluk almayı gerektireceğinin çok iyi farkındadır ve bunu üzerinde kontrol kurulması gibi algılamaktadır.

Hem Tess, hem de Roy Tess'i suçlarlar. Tess, Roy'un bulunduğu halde olmasının kendi suçu olduğuna inanır. Roy'un çok uzun

zaman önce bu şekilde programlanmış olduğunun farkında değildir. Roy, Tess'i bir yük ve çok şey isteyen bir eş gibi görmektedir. Tess'in çoğu zaman hücresel düzeydeki birprogramlama üzerinden hareket ettiğinin ve aktarım yaptığının farkında değildir.

Bu ilişkideki iki taraf da suçlu değildir ama ilişkilerini bu biçimde yürütmeye devam ederek ikisinin de değişmelerine olanak yoktur. Değişim ancak her birinin uzak geçmişlerindeki

aile ortamlarından kaynaklanan ve onlar farkına, varmadan ilişkilerine sinmiş olan korkuları ve incinmelerini çözümlemeleriyle mümkün olabilir. Tess kendisini umursamaz; tıpkı çocukluğunda ana babasının,
şimdi de Roy'un onu umursamadığı gibi. Baba aktarımı aracılığıyla kendisine yapılmış olanları kendisine yapmaya devam etmektedir. Hikayesindeki baba rolünü oynaması için en uygun oyuncuyu işe almıştır. Roy kendisini, çocukluğunda olduğu gibi, bir başkasının sımsıkı sarılarak boğulma duygusu yaşatması olasılığına karşı korumaktadır. Böyle yaparak da değişme şansından vazgeçmektedir. Her ikisi de alışmış olduklarının dışında bir şey yapmanın, sanki korkmuyormuş gibi yapmanın ve bunun sonucunda korkuların nasıl da sahiden kaybolduğunu keşfetmenin verdiği heyecanla bağlarını koparmışlardır.

Roy kadınlara karşı taşıdığı derin önyargılarla, kadın düşmanlığıyla hareket etmektedir. İronik bir şekilde kendisini en sevilesi kılan özelliğini saklamaktadır. Böylece kendi kendisini gerçekleştiren bir kehanet ortaya çıkmaktadır: "Beni doğru düzgün sevebilecekleri konusunda kadınlara güvenernem. Kadınlar güvenilmez olduğu için yumuşak taraflarımı gizlemeli ve eşimden uzak durmalıyım. Böyle yaptığım için eşim eninde sonunda beni istemeyecek ve böylece kadınların güvenilmez olduğu konusunda haklı çıkmış olacağım." Ebeveynlerinden birinin aşırı korumacılığını "çocuk muamelesi" olarak algılar çünkü kendi kişisel özgürlüğü ortadan kaldırılmaktadır. Roy bunu bütün hayatı boyunca içten içe hissetmiştir. "İçten içe" bilinçsiz olan ama bilinçli hayatın üzerinde etkili olan demektir.

Roy kendisine yarar sağlayan bazı şeylere sahiptir: Cazibesi, yakışıklılığı, ekonon1ik olarak iyi durumda olması. Bu özellikleri kendisini öyle çok açıdan

cazip kılmaktadır ki, yakınlık kurmadan idare edebilmektedir. Sahip oldukları çok şey vaat etmekte ve hayatı çok tatmİn edici hale getirmektedir. Tess 'in acı çekmek pahasına onunla olmaya devam etmesi veya Roy gibi erkeklerin asla yerine getiremeyecekleri yoğun bir bağlılık olmadan yaşamaya razı gelmesi halinde ilişkileri devam edebilir. Tuhaf bir şekilde, bu ilişkide çekip gitme olasılığı güçlü kişi Tess' dir. Roy'un uzaklığı ve geri çekilmelerinin katlanılmaz olduğu zaman gizlice yedek bir sevgili ayarlayabilir. O zaman da Roy'un kadınlara duyduğu güvensizlik güçlenecek ve bir başka !cadınla aynı döngüyü baştan başlatacaktır; tıpkı Tess' in de yapacağı gibi.

İlişkimizdeki çatışmaları Çözümlernek

"Burada anlaşmaya varmaya çalışan yalnızca sen ve ben değiliz,. ayrıca ikimiz de karşımızdaki aracılığıyla ebeveynlerimizle anlaşma yapmaya çalışıyoruz. Verdiğimiz bütün bu nıücadele, çocukluğumuzda başımıza gelenlerin üstesinden gelmeye çabalarnamızla ilgili."

Terapi esnasında eşlerden birinin diğerine söyledikleri.

Geçmişi tekrarlamamızın işleri yoluna koyacağına inanmaya devam ederken asıl yapmamız gereken şey durumu açıkça kavramak ve dökülmesi gereken gözyaşlarının bütün sorumluluğunu üstlenmektir. Yaralarımız, bu yüzden hissettiğimİz kederi yaşayarak içlerine girmeyi göze almamız halinde, geçitIere dönüşür. Cesaret bu cüretin sonunda ortaya çıkar. Jung'un dediği gibi, "Eğer bir düşme korkusu varsa, güvenli olan tek şey bilerek atlamaktır." Bilinçsiz bir şekilde aktarım yapmayı sürdürmek, bizi aşağıdaki sulara bile bakamadan, sürekli olarak uçurumun ucunda tutar.

Bir ilişki ciddileştikçe aktarım her zamankinden çok daha karmaşık bir şekilde gerçekleşir. Aslında ciddileşme, aktarırnın her zaman yaptığı gibi, bilinçsiz

olarak başladığı ve ilerlediği anlamına gelir. Önemsiz bir ilişki en az aktarırnın yapıldığı ilişki olarak tanımlanabilir.

Freud, "Bütün çatışmalar aktanm sahasının dışında gerçekleşmelidir ... çünkü bütün söylenenler söylendikten ve yapılanlar yapıldıktan sonra, yapan ve söyleyeni, onun bulunmadığı bir yerde, onu temsil eden birine saldırarak cezalandırmak imkansızdır" diye yazmıştır. Ana babamızdan şimdi hesap soramayız ama en yakınımızda olan en sevdiğimiz kişiye saldırgan davranabiliriz. Belki de toplumumuzu karakterize eden şiddet bağımlılığı, bir şekilde, böyle bir aktanmın sahnelenmesindendir. Kişisel' olarak yaşadıklanmızdan kaynaklanan sorunlan topluma karşı gösterdiğimiz tepkilerde ifade ediyoruzdur.

İşte bir çatışmada aktanmın nasılortaya çıkabileceğine ilişkin bir örnek: Bir kadın kocasına bakıcısı gibi davranır ve adam da sonuçta kontrol altında tutn1aya neden olduğunun ayırtına varmaksızın, durumdan hoşnutluk duyar. Bakıcı rolü oynayan, kendi bakanlkontrol eden annesini taklit etmektedir. Kontrol edilen koca ise, "Bu kadın benim hayatımı kolaylaştınyor ve benim için bu kadar çok şey yaptığına göre, beni çok seviyor olmalı" diye düşünür. Çocukluğunda sevgiyi annesinin kendisine bakmasıyla hissetmiş ve böyle bir bağımlılık geliştirmiştir. N e kadın, ne de adam geçmişi tekrar ettiklerinin farkında değillerdir. Erişkin bir ilişki bizi tanıdık bir çevreye soktuğunda kendimizi öylesine rahat hissedebiliriz ki, neler olup bittiğini anlamamızı sağlayan eleştirel bakış açın1ızı yitirebiliriz.

İşte bir başka örnek: Bir erkeğin eşi kendisini bir babanın oğlunu azarlayacağı şekilde azarlar. Bu adamın tüylerini diken diken eder çünkü kendisine ne yapacağının veya kim olduğunun söylenmesinden nefret eder. Bu durum öfke yaratır ama duyduğu öfke hem eşine, hem de babasına yöneliktir, hatta belki eski eşlerinden/sevgililerinden birine de. Duygulanmızın o kadar dramatik ve karmaşık olabilmesinin nedeni budur. Duygularımız, ilişkilerimizde saf halleriyle hissedilmezler çünkü hiçbir ilişki sadece iki kişi arasında yaşanmaz. Çoğu zaman odada en azından dört kişi vardır.

Aktarım açısından zengin duygulanmız hikayelerimizin parçalan, kavramlarımız ve bakış açılann1ızla yüklüdür. Öte yandan, gerçek ve sağlıklı duygular, eleştirel yargılar işe karışmadan, öylece, olduklan gibi gelirler. Aktarıma eşlik eden öfke yalnızca algılanan bir haksızlığa karşı duyulan bir öfke değildir; bu öfkenin içinde eşimizin değişmesini arzulayan yargılar, suçlamalar ve talepler de vardır; bu tür öfkeyi çocukluğun1uzda ebeveynlerimizin bize gösterdiği öfkeden tanınız. Ne zaman duygularımızı bu şekilde benliğimizin örtülerinin altından hissetsek, yüzleştiğimiz sorundan daha fazla bir şeylerin olup bittiğini tahmin edebiliriz. Bir başka olayda, eşimiz/sevgilimiz bizi terk ettiği için üzüntü duyabiliriz. Fakat aktarım yaparak kendimizi aşağılanmış, reddedilmiş, ihanete uğramış veya terk edilmiş hissettiren şeylerin acılı katmanlannı bu yüzden yaşadığımız acının üzerine ekleyebiliriz. Bu hassas katmanlar, çocukluğumuzda ebeveynlerimiz veya bizim için önemli olan diğer yetişkinlerle aramızda olup bitenler karşısından nasıl hissettiğimize ilişkin ipuçlarıdır. Maalesef çoğu zaman bunların adını koyup üstesinden gelemez, aktanmlar yoluyla ifade ederiz.

İlişki Bağımlılığı Nasıl Gelişir?

Yapılması gereken şeyelbette ki aktarımdan yararlanınak ama hemen asıl soruna ilişkin olarak da harekete geçmektir. Yürümeyen bir ilişkide olması gerekenden çok daha uzun bir süre takılıp kalabilir, yani bağımlı olabiliriz. Birlikte olduğumuz kişiyi düzeltmek içi çabalamaya devam edebiliriz. Bizim ya da çocuklarımızın sınırlarını çiğnemesine karşın sabır göstermeye devam edebiliriz. Yürümeyen veya acı veren bir ilişkiyi yoluna sokmaya çalışmak, ne yapıln1ası gerektiğine karar vermeye çalışmak kadar yararlı değildir. Karar süreci, aktarım üzerinde çalışırken kul1anılana benzer; sorunun adı konulur ki çözümlenebilsin ve böylece sonuç değişebilsin.

Bu yöndeki çabalanmıza katılmayan ve sadece aynı şekilde işlev bozukluklarını ve istismar etmeyi sürdüren bir eş, artık bir

eş değildir; iyiliğimize yönelik bir tehdittir. İşte bu noktada duyduğumuz korku, bizi daha da felç eden bir tuzak veya kendimizi kurtarmak için harekete geçmemizin zamanının geldiğini gösteren bir işaret olabilir. Alyansımıza bakarak onun bir şeylerin hatırası mı, gerçek bir ilişkinin sembolü mü yoksa köleliğimizin halkası mı olduğunu düşündüğünüz zaman kendimize en büyük iyiliği yapmış oluruz. O zaman içimizin derinliklerinde özgürlük şarkılarının anlamını kavrayabiliriz.

İlişki bağımlılığı terimi ilk olarak bir alkoliğin eşini tarif etmek üzere kullanılmıştır. Kullanıldığı bağlamda, alkolikliğin bir aile/ilişki hastalığı olduğunu gösterıneyi amaçlıyordu. İçki içmeyen eş. içen eş lehine bahaneler uydurarak ve istismara uğramasına rağmen onunla kalarak eşinin bağımlılığını sürdürmesine olanak sağlamaktadır. Geçmiş zamanlarda böyle bir ilişkiyi sürdürmek sevginin ve sağlam kişiliğin bir göstergesi olarak kabul edilirdi; ilişkiyi bitirmek veya ayrılmak bencillik olarak değeri endirilirdi.

İlişki bağımlılığını kendimize ilişkin bir sorunu belirtmek için kullanmak, sevginin ne olup olmadığını daha sağlıklı bir bakış açısıyla görmek için bir köprü kurar. İstismar edilmeye katlanmak, iyi yönde değişme olasılığı taşımayan acı verici durumları devanı ettirmek sadakat anlamına gelir ama sevgiyle ilişkisi yoktur. Bunu yapmak her iki tarafa da zarar verir. Meseleye bu şekilde bakabilmek için mutlu olmanın hakkımız olduğuna inanmamız gerekir; bu inanç, kendine saygının hem nedeni, hem de sonucudur. Sevginin iki şeritli bir yol olduğuna inanmamız gerekir; bu inanç, sağlıklı yakınlığın hem nedeni, hem de sonucudur. Koşulsuz sevginin, koşulsuz olarak sıkışıp kalmak anlamına gelmediğine inanmamız gerekir. Sevginin bu daha olgun tanımı, dengeli yaşamanın hem nedeni, hem de sonucudur.

O halde, ilişki bağımlılığı terimi sevginin tanımında bir devrime neden olmuştur ve bizi hayatı kadanılması gereken bir şey gibi görmekten kurtarmıştıf. Artık, hayatın paylaşmakla ilgili olduğunu görüyoruz. Hayat, mutlu olmayı da içeren bir şekilde sevmekle ilgilidir. Bu, yeni bir şey de değildir. Kolektif insan

psikolojisinin öteden beri var olan bilgece bir parçasıydı. Bu nedenle Sir John Suckling on yedinci yüzyılda aşağıdaki dizeleri yazdı:

Sevilmek bir haşına
yetmez Bilge
oln1anuz gerek
Ve aşkın tadını çıkarmamız

Uygulama
Sevecenlik Göstermek

Eşimize/sevgilimize *karşı* tepki gösterdiğimiz zamanlarda benliğimizin işe karıştığını gösteren işaretlerin farkına varabiliriz: Karşımızdaki kişiyi suçlayarak, kınayarak, kendi konun1umuzu savunarak, yapmaya çalıştığı haklı geri bildirimleri dinlemeyi reddederek ve öç almak isteyerek karşımızdakini mahkum etmeye çalışıDz. Birine *doğru* yöneldiğimiz zamanlarda egomuzun ortaya çıkan işaretleri- muhtaç hissetmek, karşllTIızdaki kişiye beklentilerimizi yerine getirmesi için ısrar etmek, karşımızdakinin varlığıyla kendi yalnızlık duygumuzu telafi etmeye çalışmak veya karşımızdaki kişiyi kendi işlerimizi bir başımıza halletmemekbir çıkış yolu gibi kullanmaktır.
Eşimizin bize yönelik aktanmlanyla uğraşmak ilişkinin gereklerinden biridir. Uygulama bir yandan karşımızdakinin zihniyetini sansür etmeksizin anlamaya çalışırken, öte yandan karşımızdakini açık bir biçimde dikkate alarak, kabul ve takdir ederek, şefkat göstererek ve olduğu gibi olmasına izin vererek dinlemeyi içerir. Bunu yaparken, karşımızdakinin gösterdiği türden bir tepki vermemize neden olacak kadar tahrik olmamaya dikkat ederiz. Egonun bu zorlayıcı alışkanlıklannın verdiği acıyı duyarız. Dikkatimizi aynı anda hem karşımızdaki kişiye

sevecenlikle açık olmaya hem de desteklemeye yoğunlaştırabiliriz.
Ondan sonra, istismar edildiğimizi hissettiğimiz zaman öfkemizi ifade etme uygulaması yapabiliriz. Bize yönelik olumsuz tepkileri suçlama ve misillemede

bulunmadan fark etme uygulaması yapabiliriz. Ego dünyasında, intikamın bir haksızlıktan sonra dengeyi yeniden kurması gerekir. Dengeyi sevecenlikle kurmaya çalışıl1ak hakikaten insani bir çaba ve ll1uazzaın bir ruhsal başarıdıf. Bize yapılan yanlışların hesabını tutmayı bıraktığımız zaman sevgi bizin1 için gerçek bir şey haline gelir. Bu, yakın ilişkilerimizde yerine getirdiğimiz bir söz haline gelebilir.

Uygulama niteliğinde eşinize/sevgilinize, "Sen ne yaparsan yap asla misillernede bulunmayacağıma söz veriyorum" deyin. Bu sözü, bir hediyeyle, bir kartın veya sevgililer günü armağanının üzerine yazarak verebilirsiniz. İçinizde bu fikre karşı bir direnç oluşup oluşmadığına dikkat edin. İçten içe eşinizin de aynı sözü ven11esi için ısrar edip etmediğinizin farkına varın; eğer söylediğinizi hakikaten kastetmiş iseniz, böyle bir ısrar çok gereksiz bir davranış olacaktır. Ayrıca verdiğiniz sözü alayetmeyi, dalga geçmeyi, laf yarıştırmayı, sataşmayı veya başka türlü pasif-agressif davranışları içerecek şekilde genişletebilirsiniz. Böyle bir söz vermeye gösterdiğiniz direnç, size egonuzun doğası ve sevginizin boyutları hakkında kesin olarak önemli bilgiler sağlar.

Uygulama
Bir Başkasının Dünyasına Girnıek

Serbest dikkat alıştırması bu uygulama için bir başlangıç noktasıdır. Başkalarının tepkilerine verebileceğimiz en iyi karşılık benzer tepkiler değil, *karşımızdakinin dünyasını anlamaya çalışmaktır.* Olanları durdurmaya, düzeltmeye veya mücadele etmeye kalkışmadan, yalnızca gördüklerimize açık bir şekilde dururuz. Kendimizle ilgili olarak "kayıtları düzgün

tutmak" veya kendimizi kesin olarak "haklı" hissetmek istersek, iletişim tehlike altında demektir; çünkü bu durumda asıl amacımız açık olmak değil, kontrol etmektir. Spiritüel bakımdan olgun iki alternatif uygulama şunlardır: (1) Artık hakkımızdaki izlenimleri düzeltmeye çalışmaktan vazgeçmek ve (2) sevecenlik duymayı kolaylaştıran merhamet

duygusunu güçlendirmek. Merhamet genellikle bizden başkalarına doğrudur. Sevecenlik ise n1erhamet duygusunu kendinüze, başkalarına ve dünyanın bütününe yönelik olacak tarzda genişletir.

Eşimizin aktarım yaptığını kendisinden önce fark edebiliriz. Aynı şekilde eşimizin henüz bunun farkına varmaya hazır olmadığını da görebiliriz. Böyle bir anda, sevecenliğin yönten1i yavaşça ilerlemek ve eşimizin zamanlamasına saygı göstermektir. Bu arada kendisini aktarım yaparken yakaladığımız için sergileyebileceği öfkeli tepkilere de hazır olmalıyız. Yapması gerekeni gör-

•

düğü için müteşekkir olmak yerine düşmanca bir karşılık verebilir

ve daha sonra bize karşı güvensizlik ve kızgınlık duyabilir. B u aktarım direnci ve yansıtma, herkes sakinleşinceye kadar, yakın ilişkileri oldukça zora sokabilir. Ego korkulan ayaklandığında bir süre geri çekilmemizde fayda vardır.

Bir başkasının davranışını yanlış anlamamız da mümkündür. Komedilerdeki yanlış kişi yerine konulma temaları aktarırnın mizahi boyutunu gösterir ama aynı zamanda görünenlerin ve hissedilenierin nasıl hikayenin tamamını kapsamadığını da gösterir. Görüntülerin gerisinde gizli bir anlam vardır. *Hakikaten yakın bir ilişki içindeyken, her iki taraf da bu derin anlamlarıyla keşfedilmek ister.* Karşımızdakini kitap gibi okuduğumuza inann1ak yerine onun gizemine saygıyla eğilrnek için alçakgönüllü oIrnak gerekir. Bilgi ardından bilgeliğe yol açar.

Saygıyla eğildiğimizde, benliğimiz kendisinden üstün bir güce saygı göstermiş olur. Belki evin içinde dolaşırken daha sık eğilip selamlama alıştırması yapmanın yaran olabilir.

Zen uygularken kişi Buda' nın, içiniizdeki yaklaşan uyanışın karşısında saygıyla eğilir ... Saygıyla eğilmek, dikkatinizi sizi çevreleyen dünyaya vermenin harika bir yoludur.
Peter Matthiessen

İnsan kurallara sığmaz!

12

ilişkilerimizdeki Aktarımların Farkına Varmak

Aşık olmanın her bir aşaınası, çocukluğa ilişkin davranış kalıplarının yeniden ortaya çıkmasına neden olur. Aşkın nesnesinin keşfedilme süreci, esasında, bir yeniden keşfetme sürecidir.

Sigmund Freud

Hayatınızın en önemli ilişkileri içinde, birbirimizle tartıştığımız zamanlann aktanm boyutunu fark ve kabul ettiğiiniz zaman, iletişimimiz daha açık ve daha etkili bir hale gelir: "Sende annemi görüyorum ve çözmem gereken sorun seni ondan ayırmak." Bu kabulleniş, bir sorunu çözümlemekle o sorunun çeşitli durumlarda ortaya çıkıp duran sürekli bir kızgınlık yaratması arasındaki farkı yaratabilir. Ebeveynlerimiz ve eski eşlerimiz/sevgililerimiz her çatışmada var olan hayalet varlıklardır. Eşimizle tartışacağımıza bu hayaletlerin adlarını koyabilir miyiz?

Aktarım sorunlarımızIa mücadele etmenin yolu, yalnızca aktanmıanmızın kökenini belirlemek değil fakat aynı zamanda, ihtiyaçlarımızı eşimize daha bütünlüklü ve bilinçli bir şekilde açıklamaktır. Karşımızdaki bu yeni insana duygularımızı, gizli arzularımızı ve beklentilerimizi doğrudan anlatırız. Ondan sonra

Karşımızdaki kişi, artık geçmişteki o kişiyi temsil eden biri omaktan çıkar ve bizde artık geçmiş zamanda yaşamayız.

Nihayet, bütün o aktarımlardan kurtulmuş olarak gerçek ihtiyaçlanmızı öğrendiğimiz zaman birlikte olduğumuz kişiye ikinci bir kez bakabilir ve acaba ihtiyaçlarımızı karşılaması mümkün mü, diye bir meraka kapılabiliriz. Bu an bir ilişkide, yeni pazarlıkların başlayabileceği veya bir ayrılığın gerçekleşebileceği, çok önenıli ve belki de çok tehlikeli bir andır. Yapmamız gereken şey ihtiyaç duyduğumuz şeyleri talep etmek veya eşimizin/sevgilimizin ihtiyaçlanmızı karşılamak için sahip olduğu sınırlı kapasiteye razı gelmektir. Terapi görerek değişimin mümkün olup olmadığını anlamaya çalışabiliiiz. Her ikimizin de bu eksikliğe nasıl katkı koyabileceğini gözden geçirebiliriz. Eğer hiç birinin yararı olmazsa, kendimize bu ihtiyaçları *herhangi birinin* gerçekten karşılayıp karşılayalayacağını sorabiliriz. Belki de o kadar sevdiğimiz biriyle birlikte olmak karşılığında, eşimizin yapabildiği kadarına razı olmak adil bir alışveriştir. Bunun üzerine, eksik kalan ihtiyaçlanmızı kendi kendimize karşılamak için yollar aranıaya başlayabiliriz.

Aktarım döngülerine kapıldığımız zamanlarda hiçbir olay tamamen yeni değildir. Yeni deneyimler yaşama fırsatını ancak aktanrılarımızı bilinçli hale getirip çözümledikten ve yeni bir davranış ve tepki gösterme tarzını göze aldıktan sonra bulabiliriz. Kendimize şunu söyleyerek başlayabiliriz: "Bu şu anda oluyor, geçmişte değil." Bu şekilde kendimizi doğru zaman dilimine yerleştirmek odaklanmamızı sağlar. Ondan sonra ayaklarımızı, geçmişin oynak kumlarına değil, bulunduğumuz anın sağlam zeminine basabiliriz.

Uygulama *çatışmalardan Yarar Sağlamak*

İşte size eşler arasındaki ilişkilerde aktanm unsurlarını tanınıanın her iki tarafa da nasıl yararlı olduğunu gösteren bir örnek. Çocukluğunuzda sık sık yanlış anlaşılmıştık. Şimdi eşimiz bizim ne-

denlerimizi yanlış anladığında çileden çıkıyoruz. Böylesi aşırı tepkiler, yanlış anlaşılmanın hala daha "o zamanlarda" gerçekleştiğini gösteriyor olabilir. Bunu yalnızca yeni bir olayiluş gibi algılayamıyoruz. Vücudumuzda hissettiklerimizi derinlemesine incelediğimiz zaman yanlış anlaşılmakla ilgili sorunumuzun kendimizi terk edilmiş hissetmemizle ilişkili olduğunu anlayabiliriz. Bu durum ilişkinin koptuğu yönünde bir izlenime yol açarak sonuçta bir dehşet uyandırmaktadır ve şimdi yanlış anlaşıldığımız zaman hissettiklerimiz ve yanlış anlaşıImanın bizim için bu kadar önemli olmasının nedeni *budur.*

Erişkin ilişkileriıuizdeki aksaklık ve çatışmalar aktarımlarınıızın üzerinde çalışmamızı kolaylaştırabilir. Çünkü tıpkı büyük filmler ve oyunlar gibi, aksaklıklar ve çatışmalar da çocukluğumuzda ebeveynlerimizle yaşadığımız gerilimleri devam ettirirler. Böyle bir şeyolduğunda, belki de yüksek sesle, şöyle diyebiliriz: "Ah, çoculduğumda da aynen böyle hissederdim. Ama aıtık yetişkinim. Bu kadın benim annem değil. Yetişkin olarak tepkim nasıl olmalı ?" Bu şekilde duygularımızın adını koymamız, üzerinde çalışmamız, çözümlememiz ve

birleştirmemiz; geçmişi şimdiki zamanda yaşama yanılsamamızı halletmekte bize yardımcı olur.

Kendimize şöyle diyebiliriz: "Anlaşılıluyorum ve bu durum terk edildiğim anlamına geln1iyor. " Bu uygulamanın bir parçası da geçen yıllar içinde yanlış anlaşılmakla ilgili olarak duyargalarımızın aşırı hassaslaşffiış olduğunun farkına varmaktır. Şimdi artık niye asıl sebep olan terk edilme duygusunu bütün ağırlığıyla yaşamak yerine yanlış anlaşılmakla lanetlenmiş olduğumuz şeklinde bir efsaneye saplanıp kaldığımızı merak edebiliriz. Asıl duygumuzla yüzleşmekten kaçınmak için bir savunma olarak dikkatimizi yanlış şeye odaklamıştık.

Şöyle cesurca olumlama cümlelerini söyleyebiliriz:

Anlaşılmak için hissettiğim umutsuzca ihtiyacı hafifletiyorum. Yanlış anlaşılına korkumu geride bırakıyorum. Her şeyin benim istediğim şekilde olmasını beklemiyorum, olanları memnuniyetle oldukları gibi kabul ediyorum.

Anlaşılmak ihtiyacı her koşulda meşru bir şeydir ama hayatın gerçekleri bu ihtiyacın her zaman gerektiği gibi karşılanmasına izin vermeyebilir. Yakınlık kurmakta sahiden olgunlaşmak, ihtiyaçlarını geride bırakmayı değil ama şu üç kazanımı gerektirir.

1. Geçmişimizde beş sevgi unsurundan hangileri eksik kalmışsa onun için yas tutarız. Çocukluğumuzda veya önceki ilişkilerıinizde eksik kalan şeylerin üzüntüsünü yaşadıktan sonra yeni bir ilişki kurmak veya var olan ilişkimizi onarmak gibi bir sorunla baş başa kalırız. Bu dolaysız yaklaşım, eksikliklerimizi hatalı bir yönter'nle tamamlama çabası olan geçmişinüzi bilinçsiz aktarımlarla yanlış hedeflere yöneltn1e zorlamasından kurtarır.
2. Yaşırrııza uygun ve sağlıklı aynalan1alar yaparak bizi destekleyecek insanlarla ilişki kuranz ve her yönden

gelecek aynalamalara açık oluruz. Hiç kimsenin bize ihtiyacın1ız olan her şeyi birden verecek kadar mükemn1el olmadığını anlarız ve bu nedenle, ihtiyaçlarımızın insani ölçülerde sağlanmalarına rıza gösteririz. Bu, insanlığı olduğu gibi kabul etmektir.

3. Sevdiğimiz kişiden aldığımız her şeyi takdir ederiz ve bu bizim de ona beş sevgi unsurunu geri vermemize yol açar.

Aşkta ruhunıun kapılan ardına kadar açılır, yepyeni bir özgiirlük havası solurum ve kendi önemsiz varlığınız unutunan. Aşıkken, bütün varlığım, beni kendi yoksulluğumun ve boşluğunıun nıahkumu haline getiren dar görüşlülüğün ve kendini saı'unmanıl1 katı sınırlarından dışarı taşar.

Karl Rahner

Yeterince İyi İlişki

Freud terapist-hasta ilişkisinde geçmişi şimdiden ayıklayan bir "paylaşılan gerçek sevgisinden söz eder. Erişkin bir ilişkide çiftler birbirlerine aktarım yaptıklarının farkına varır ve gerçek bir ben-ve-sen ilişkisi kurmalanna engelolan geçmiş

sorun her ne ise, o sorunu çözümlerneye çalışırlar. Aktarım, tıpkı geçmiş gibi, asla tamamen yok olmaz. Gerçek bir ilişki sen-ve-ben anlarının aktanm yapılan anlardan fazla olması halinde kurulur. Bu, gözlemci durumundaki egonun geri adım atması ve aktarıma teslim olmak yerine üzerinde düşünmesiyle gerçekleşir.

Psikolog D.W. Winnicot'un ünlü savına göre, çocukluğumuzda ihtiyacımız olan tek şey "annemizin yeterince iyi annelik etmesidir." Sağlıklı çocuklar ve yetişkinler olarak gelişebilmemiz için annelerimizin her an mükemmel bir şekilde bizimle ilgilenmeleri gerekmez. Tek ihtiyacımız olan annemizin bize beş sevgi unsurunu hiç göstermemesi değil, olabildiği kadar göstermesidir. Benzer bir şekilde erişkin ilişkilerimizde de mükemmellik arayışı içinde olmamız gerekmez; bunun yerine eşimizle/sevgilimizle, aile üyelerimizle ve arkadaşlarımızIa

"yeterince iyi bir ilişki içinde olmaktan" söz edebiliriz. Gündelik yaşam içinde aktarırnın sürekli var olduğunu kabul ettiğimiz ve mümkün olduğu kadar sık sen-ve-ben anları yaşanmasına olanak sağladığımız takdirde bu, yeterince iyi bir ilişki kurma tarzıdır. Geçmişimizi tamamen ortadan kaldırmamız gerekmez ve zaten bunu yapmamız da mümkün değildir. Geçmiş bizim bir parçamızdır; hayatımıza renk ve zenginlik katmasının yanı sıra süreklilik duygumuzu koruyabilmemiz için de gereklidir. Kendimizi geçmişimizden tamamen ayırmayı başarmamız, gazeteleri koyacak yer açmak için aile albümümüzü yakmaya benzer.

Emily Dickinson'ın "Onlara ait olmayı bıraktım, kurtuldum" şiirindeki gibi çocukluğumuzu hatırlamaya devam edebiliriz.

Fakat bu kez - Yeterli - Dimdik
Seçme ve reddetme yeteneğiyle ...

Şimdi görüyoruz ki, aktarımlarımızı çözümlernek kendimizİ sağlıklı ilişkiler kuracak şekilde donatmakla aynı anlama geliyor. Aynı zamanda kim olduğumuz, geçmişin bizi nasıl etkilediği ve bütün bunlan gelişmek için nasıl kullanabileceğimiz gibi konularda gittikçe daha açık bir bakış kazanınz. Birden fazla kez mutlu çocukl uk yaşama şansını bu sayede elde ederiz.

Böylece nihayet gerilimlerimizi boşaltırız. O zaman ve orada olanların sınırlayıcı bağlarından kurtularak rahatlayabilir ve başkalarıyla şimdi ve burada ilişki kurarak mutlu olabiliriz. Aktarımdan uzaklaştıkça farkındalığımız artar.

Şimdi artık açıklığa kavuştu ki, hayatımızdaki önemli kişilerle kurduğumuz ilişkiler onların bilinçaItlarıyla bizim bilinçaltımız arasında gerçekleşen bir iletişimdir. Bilinçsiz/üstü örtülü olan şeyler bir kez bilinçli/açık hale geldikten sonra sen-ve-ben ilişkisi kurma olasılığı belirir. Aktarımların çözümlenmesi bir anda ve tamamen olacak bir şey değildir. Tıpkı hayatın kendisi gibi, aktarımların çözümlenmesi de imal edilmiş hazır bir şey değil, sürekli bir işlemdir; varılan bir anlaşma değil, bir yolculuktur.

Çoğun1uz, aktarımların etkisi altında kalmaktan kurtulmak ve böylece hep sen-ve-ben ilişkileri kurarak yaşamak istediğimizi söyleyebiliriz. Ancak, aktarımların etkisinden kurtulmak mümkün olsaydı bile çoğumuzda bunun ardından gelecek sürekli yakın ilişki içinde olma haline karşı bir direnç olurdu. Eğer kendin1ize, başkalarına veya ilişkilere duyduğumuz güven hala şüpheli veya eksik ise birinin bütün varlığıyla kendisi olarak hayatımıza girmesine izin verecek kadar uzun süre aktarım ve yansıtmalardan vazgeçmek korkutucu olurdu. Hiç kimsenin yeni biri olmamasını, ilişkiye gireceğimiz adayların geçmişimizdeki kişilerin kopyaları olmasını garanti altına alırdık.

Buna rağmen hepimiz hakikaten yeni bir yüze bakmamızı ve onu tanımamızı sağlayacak kadar bir sabır ve sevecenliği kendimize karşı duyarız. Zaten hiç kimseyi ve hiçbir şeyi bütünüyle ve sürekli olarak, olduğu gibi görecek yetenekte değiliz. Çocukken bize gözümüzü dikip birine bakmanın kabaIık olduğunu söylemelerinin nedeni belki de budur. Dinlerin ve mitolojinin Tanrı'nın yüzüne bakıp hayatta kalmamızın mümkün olmadığını söylemeleri de belki bu yüzdendir. Kutsal kitaplara göre mutluluk veren görüntüler ölümden sonrası için ayrılmıştır: "Şimdi bir camdan bakıp belli belirsiz görüyoruz, fakat (ancak) o zaman yüz yüze bakacağız."

Aktarırnın her zaman çözümlenmesi gerekmediğini aklımızda tutmamız önemlidir. Eşimizi/sevgilimizi geçmişimizdeki iyi

biriyle ilişkilendirdiğimiz ve bu benzerlik nedeniyle onunla birlikte olduğumuzda kendimizi iyi hissettiğimiz zaman, aktanm olumlu bir şekilde gerçekleşir. Beş sevgi unsurunun bulunduğu ortamda kurulan güven duygusu yakın bir erişkin ilişkisi kurmaya yardım eder. Zamanlan birbirine kanştırmadan şimdiki zamanda yaşarız ama geçmişin sevgili anılan bize yarar sağlayacak şekilde yeniden canlanır.

İlişki Kurmadaki İçe Dönük/Dışa Dönük Boyut

Bazen eşimizin/sevgilimizin ihtiyaçlarımıza uygun olmayan bir biçimde ilişki kurmasına alışırız. Ben-ve-sen ilişkisi, her zan1an değilse de ciddi etkileşimde bulunulduğu sıralarda karşısındakine hakikaten odaklanmayı içerir. Bizi ender olarak dinleyen veya biz kendimizden söz ederken gözleri dalıp giden bir eş yakınlık kurmaya pek uygun değildir. Böylesi bir "orada olmayan" eşle geçirilmiş uzun bir zaman, onun bu narsistik tutumlarını makul göstermeye çabalamamıza neden olabilir. Bu, yakınlık kurmak için duyduğumuz ihtiyacı aşağılamakla aynı şeydir. Bizi dinlemediği için çocukluğumuzda başlamış olan ve şimdi tekrarlanan bir acıya mı kadandığımızı kendimize sormalıyız.

Her ikisi de soğuk ve uzak göründükleri için bir narsisti içe dönük bir kişiyle karıştırabiliriz. İkisi aynı şey değildir. İçe dönük bir kişinin yakın bir ilişki içindeyken karşısındakine hakikaten dikkat göstermesi zor olabilir. İşin aslında içedönük olan kişi duyduğu yakınlığı kendi meşrebince ifade edebilmek için zamana ihtiyaç duyarken, karşısındaki kişi onun kendisiyle ilgilenmediği veya orada olmadığı duygusuna kapılabilir. Karşımızdaki kişinin gerçekte ne yapmaya çalıştığını anlamaya ve takdir etmeye, onun kendine özgü tuhaf sevme biçimine alışmaya çalışmamız gerekir. Herkes sever ama bizim sevme kavramımız kendi sevgi gösterme, isteme veya hatırlama tarzımıza bağlı olarak tanımlanmışsa, başkasının sevgisini tanıyamayabiliriz. Sevilmek, farklı sevilme tarzlanna da açık olmayı gerektirir.

İçe dönük kişiler kapılarını dış dünyaya fazla açmaz ve başkalarının varlığının kendilerini etkiIemesine izin vermezler. İletişim, çok sınırlı bile görünse, bu kişilerde tükenmişlik duygusu yaratır. Dışadönük bir eş, içedönük olanın tükenmişliği karşısında kızgınlık duyabilir. Dışadönük kişilerin bazıları çok fazla şeyi içselleştirip bu yüzden gerilebilirler. Bu kişiler iletişim halindeyken canlanır ama bu süreçte kendi sınırlarını korumakta zorlanabilirler. İçedönük kişi ise nelerin kendisine nüfuz etmesine izin vereceğine göre sınırlar çizer ama bazen bu sınırlar

kendi güvenliğini sağlamak için gerekenden çok daha katı olur. Dışadönük kişi ise çok daha açıktır ama bazen kendi huzuru için gerekli olan sınırlardan daha azını koruyabilir.

İçedönük/dışadönük ayırımı, ilişki kurduğumuz insanlar veya çevremizdeki dünya ile nasıl gereğinden daha çok veya daha az etkileşim içinde olduğunıuzu, nasılonlardan yeterince almadığımızı veya çok fazla aldığımızı görmemize yardım eder.

Çokfazla kapalı ***Çok fazla Kapalı Kişi*** *Başkaları üzerinıizde hiçhir etki yapmaz veya içimize kapanmamıza neden olurlar.*

Karşımızdaki konuşurken uyuklarız veya dikkat etmeyız.

Sıkılır, rahatsız olur ve ilgimizi kaybederiz. Kayıtsız hissederiz.

Başkalarının yanındayken kolayca veya uygunsuz bir şekilde hırçınlaşabiliriz.

Aşırı açık kişi

Başkalarının bizi çokfazla etkilemesine izin veririz.

Diğer kişinin varlığı üzerimizde aşırı uyarıcı bir etki yapar.

Öylesine büyüleniriz ki, başka her şey görüş alanımızdan çıkar.

Karşımızdakini takıntı haline getiririz.

Katlanılması ne kadar zor olursa olsun karşımızdakine hoşgörü gösteririz.

Karşımızdakinin başına gelebilecekleri yeterince güçlü veya içtenlikli bir şekilde önemsemeyiz.

Yakınlığa karşı savunma halindeyizdir.

Karşımızdakinin yaşadıklarına, özellikle iç dünyasına karşı çok az ilgi duyar yahut hiç ilgilenmeyiz. Duygulanmayız.

Bütün bunlar yeterince bağ kurmanıak ve kendimizi yeterince şeye açmamak anlamına gelir.

Yukarıdaki liste aynı zanıanda terapistin karşı aktarını esnasında hastasına gösterdiği tepkilere de uygulanır.

Çokfazla kapalı kişi

Randevularımızı unuturuz.
Ziyaretlerimize geç gider, erken kalkarız.

Aşağılama ve sabırsızlık hisseder veya gösteririz.
Ne karşımızdaki kişiyle empati kurabilir ne de buna çabalarna arzusu duyanz.
Karşımızdakiyle bağlantılı yahut onun bize verdiği önemli bilgileri unuturuz.
İpuçlarını görmeyiz.

Aşırı açık kişi

Onu görme düşüncesi bizi aşırı heyecanlandırır.
Onu ne kadar görsek az gelir.
Hak etmediği zamanlarda bile karşımızdakine bü yük hayranlık besleriz.
Bireyolma. duygumuzu yitirir, bir tür ikili delilik haline yakalanarak onun hissettiklerini onunla birlikte hissederiz.

Onun hayatına ilişkin her türlü ayrıntıyı hatırlarız.
Her şeyi fark ederiz.
Onu kurtarma hayalleri kurarız.
Aşırı samimiyizdir.
Karşımızdaki kişinin özel meselelerine ilişkin yakışıksız sorgulamalar yaparız.

Duygu sellerine kapılmışızdır. *Bütün bunlar aşırı bağlanmak ve gereğinden fazla şeye kendiniizi açmak anlanllna gelir.*

Hem aşırı yakınlık kurma, hem de yakınlıktan kaçınma sınır sorunudur. İlkinde kişisel alana saygıda kusur edilir, ikincisinde ise kişisel alan ve karşılıklı iç dünyaya gereğinden fazla saygı gösterilir. Bunların sağlıklı alternatifi saygı duymayı hiç ihmal etnıeden bir yakınlaşıp, bir uzaklaşarak süren bir döngüdür. Sağlıklı insanlar, çocuklann doğuştan sahip olduklan şeye sahiptir: Bir uyan engeli; karşısındakiyle bağını koparmadan, istenmeyen uyanlann önünü kesme. Bu, karşımızdaki kişiden aynImaya veya onun tarafından reddedilmeye bir alternatiftir. Reddetme dokundurmalar ve sataşnıalar şeklinde ifadeedilebilir. Sağlıklı mizah, ardından hoş duygu- ların izlediği bir şaşkınlık yaratır. Dokundurma ve sataşmalar,
ardından acının geldiği bir şaşkınlık yaşatırlar. Bunlar karşımızdakinin ne kadar yakın ve samimi olmasına izin vereceğimizi belirleyen sınırlan çizmenin edilgen (ve acı verici) yollandır.

Karşımızdakinin bizi terk edeceğinden korktuğumuzda kendimize saygımızın azalmasına neden olacak şekilde sınırlarımızı esnetebiliriz. Karşımızdaki tarafından kontrol edileceğimizden korktuğumuzda sınırlanmızı öylesine sıkılaştırabiliriz ki sevginin kolayca yeşermesine İmkan kalmaz. Emekleyen, düşen, öteye-beriye çarpan bir çocuk sınır duygusu kazanmaktadır. Başansızlıklannıızı ve aldığımız ağır darbeleri şimdi bize aynı şekilde yardımı olan şey ler gibi görebilir miyiz?

Geriye Doğru Çalışmak

Kendiniizi belli bir yaştaki yetişkinler gibi görmemize rağmen önceki yaşlanmızın hepsini içimizde taşırız. Çarpım cetvelini tıpkı 1940'larda gittiğim ilkokuldaki gibi biliyorum ve içirnin derinlerinde bir yerde, pek çok açıdan hala o okula giden çocuğum. Doğrusunu isterseniz, birkaç yıl önce dördüncü sınıf ta aldığım kameye baktım da davranışlanm ve yaklaşımlaruna ilişkin yapılmış yorumlar tam olarak benim şu andaki kişilik özelliklerimi yansıtıyordu! Öğretmenim Bayan Williams benim kişiliğimi oldukça mükenımel bir şekilde tanımlamıştı. Pek çok

yönden hala o çocuğum ... Bu, annem çevremdeyken ve bunu tetikleyecek hiçbir şey

yapmamasına rağmen neden hala kendimi bir çocuk gibi hissettiğimi de açıklayabilir. Sırf annenin sesi veya varlığı bile onunla eskiden kurduğumuz ilişki biçiminin yeniden kurulmasına yeterli olur. Aktarımın ne denli uzun ömürlü olduğuna dair ne kanıt ama!

Kontrolcü annemizin gösterdiği sevgiden veya soğuk bahamızın bize karşı kesinlikle duyduğunu söylediği ama asla göstermediği sevgiden kuşku duymuş olabiliriz. Erişkinlikte bizi kontrol etmeye çalışmadan seven ve böylece içimizde yaşattığımız anne imgesini tersine çeviren bir eşle birlikte olabiliriz. Eşimiz, aynı zamanda, ifade etmeden sevgi göstererek baba imgemizi de yeniden canlandırmış olur. Şimdi paradoksal olarak iki şey birden gerçekleşmektedir: Hem bize gösterilen sevgiye içimizi açarız ve sözlü olarak ifade edilsin ya da edilmesin sevildiğimizden emin oluruz; hem de annemizin tehlikeli ve babamızın şüpheli sevgisini hatırlarız ama bu anılar artık üzerimizde daha az etkili olurlar. Ana babamızı suçlamaktan vazgeçtikçe yaptıklarından sorun1lu olduklarını hala biliriz ama onlara karşı daha az öfke duyduğumuzu ve onlardan daha az korktuğumuzu fark ederiz. Bu, anıları iyileştirir, yani geriye doğru çalışır.

Bir hatıramn iyileşmesi aynı zamanda bu nedenle başkalarına aktarım yapma ihtiyacından kurtulmak demektir. Bunun nedeni, daha önce tehlikeli olanın artık güvenli hale gelmiş olmasıdır ve böylece geçmiş artık bizi yeni bir şekilde ilişki kurmaktan alıkoymaz. Düşünmeden aktanın yapmayız çünkü geçmiş huzura kavuşmuştur.

O halde, güvenilir bir eş tarafından sevilmek sorunların çözümlenme yollarından biridir. Bu durumda kontrol edilme korkusu duymaksızın sevilmemize izin verebiliriz ve bu durum annemizin geçmişteki kontrol altında tutucu davranışlanyla özdeşleştirdiğimiz tavırların, bugünkü yakın ilişkilerimizde daha

az etkili olmasını sağlar. Hemen ardından terk edileceğimiz korkusu duymadan, sevgiyi daha bir güven duyarak kabul edebiliriz ve bu, geriye doğru etkili olarak babamızın yokluğunu şimdi daha az travmatik bir şekilde hatırlamamızı sağlar.

Shakespeare, "Sevgi, zamanın soytarısı değildir asla" demişti. Biz de ekleyebiliriz, "Sevginin zamanı onarmasına izin verin."

Hakikaten Şimdi Burada Olabiliriz

Aktarımların ilişkilerimizde baş gösterme sıklığı, etkileşimlerimizin her zaman erişkin, şimdi ve burada ilişkileri olmadığı konusunda ikna edicidir. Bunun cesaretimizi kırmaması gerekir; çünkü ebeveynlerimizle veya önceki ilişkilerimizle ilgili aktarımları tanımamızı sağlayan bilinçli farkındalığı kullanmayı öğrenebiliriz.

İşte size bunun nasılolabileceğine dair bir örnek: Bir partide eşinizi bir başka kadınla lüzumsuzca fazla zaman geçirirken izliyorsunuz. Kadına ne denli özenli davrandığını görebiliyorsunuz ve son zan1anlarda sizinle birlikteyken böyle özenli olduğunu görmüşlüğünüz yok. Çok öfkeleniyorsunuz; çünkü bunu aşağılayıcı buluyor, hatta bir tür sadakatsizlik olarak görüyorsunuz. Ancak gerçekte yaşadığınız şey çok daha karmaşık. İçinizdeki çocuk *sadakatsizlik* gibi sözcükler kullanmıyor. İçinizdeki çocuk "Ah, onu benden daha çok beğeniyor”. Beni ondan daha çok beğenmesini istiyorum" diye bağırıyor. Hatta daha bile ağır olabilir: "Ah, artık asla istediğin1 gibi sevilmeyeceğimi anlıyorum." Biz dördüncü sınıftayken başımıza bu tür bir şey geldiğinde böyle şeyler söylerdik. O zaman duygularımızla daha sıkı bir ten1asımız vardı ve duygularımızı kendimize karşı da olduğu gibi ifade ederdik. (Bununla birlikte, dördüncü sınıftayken bile belki de küçük kardeşiiniz doğduğu zaman bütün ilginin ona yöneltildiğini hatırlıyorduk. Evet, o kadar erken yaşlarda bile aktarım yapıyorduk.) Kullanışlı ve belki de utandırıcı (yani egoyu ortaya seren) bir alıştırma, yukarıdaki örnekte olduğu gibi ilişkilerimizde başımıza gelenleri *dördüncü sınıftaki halinıizin diliyle* kendi kendimize söylen1ektir. Bu, yaşadığımız şeyi son derece dürüst bir şekilde dile getirmektir ve ihtiyaç duyduğumuz şeyin çocukluğumuzdaki köklerinin derinliğini ve sonuçta yol açtığı aktarımı görmemizi sağlar. Ondan sonra korku ve suçlama

tepkilerimizin gerçek nedenlerinin neler olduğunu anlayabilir ve geçmişi bugüne, ebeveynleri eşlerimize, eski eşlerimizi yeni eşlerimize aktarım sorumluluğunu üstlenebiliriz. Çocukça davrandığımız için kendimizi azarladığımız zamanlarda kendimizİ çok değerli bir kaynaktan yoksun bırakmış oluruz. 248

Elbette ki parti hikayemiz burada sona ermez. Eğlence sona erdiğinde suçlamada bulunmadan kendinizi bir kenara bırakılmış hissettiğiniz için acı çektiğinizi, bu acının bir kısmının sizin kendi aktarımınızdan kaynaklandığını ama buna rağmen onunla ilerideki partilerde sizinle daha çok zaman geçirerek duygularınıza karşı daha duyarlı davranacağı konusunda anlaşmaya vaımak istediğinizi eşinize söyleyebilirsiniz. Kendimiz ve ilişkilerimiz üzerinde kararlılık, sorumluluk ve alçakgönüllülüğün bu karışımını kullanarak çalışırız.

Eşimizle yüzleşmeden önce iç dünyamızın nasıl kişiselolarak bizi destekleyen, yaşamımızdaki olaylar ve deneyimlerin hissedildiği, işlendiği ve çözümlendiği bir ortama dönüşebileceğini görebilmek için hikayemizi hafifçe değiştiririz. Örneğin, bir kadın eşinin iş arkadaşlarından biriyle sürekli olarak ve lüzumundan fazla samimiyet kurduğundan şüphelensin. Eğer bu kadın duygularını içinde tutar ve bu duyguların içerdiği gerçekleri kendisine haykırmasına olanak verirse dramatik bir tepki gösterme olasılığı daha düşüktür.

Duraklamayı ve ilişkimizdeki bir olayın çevresinde bir içsel zaman duygusu oluşmasına izin veımeyi öğrendiğimiz zaman ani tepki göstermenin görmemize imkan bırakmadığı anlan11arı kavramamız mümkün olur. Ayrıca, sırlarımızı içimizde tutabildiğimizi bilmek, bizi kendi gözümüzde daha güvenilir kılar. Zamanı geldiğinde ve tam olarak işe yarayan bir şekilde eşimizle yüzleşmemizi sağlayan yetimiz de bu sayede güçlenir.

Uygulama

Kontrol Etmek İçin Duraklama ve Çözüm

İlişkilerimize dair zorlu sorunları ancak kendimizi sakinleştirmeyi becerebildiğimiz ölçüde layıkıyla çözümleyebiliriz. İçimizi huzurlu bir şekilde açık olmaya nasıl hazırlayabiliriz? İşte bir uygulama.

1. Uyarı ve tepki arasında duraklama alıştırması yaparız; bu, özgürlüğün esasıdır.
2. Hislerimize göre tepki göstermeden önce tam olarak *gerçekten ne hissettiğinlizi* anlamaya çalışırız.
3. *Bedensel tepkilerimizi kontrol ederiz.* "Bunu nerernde hissediyoruın ve vücudumda nasıl bir etki yapıyor?" diye sorarız. Bu önemlidir çünkü bize zihnin söze dökemedikleri hakkında bilgi verir.
4. Kafa yapımızın alışılnıış tuzaklarına düşmek yerine duyguIarımızın farkına varabiliriz: Yargılama, kontrol, savunmacılık, bir sonuca bağlanına, haklı olma ihtiyacı ve olanların gerçek içeriğiyle yüzleşme korkusu kafa yapımızın alışılmış tuzaklarıdır. Bütün bunlar olayları ve insanları oldukları gibi kabul etmemek için kullanılan yollardır.
5. Bir başkasıyla aranuzda sorun haline getimıeden önce bir olayın gerektirdiği zamanlamaya *saygı gösterebiliriz.*
6. Karşımızdakinin ne yapacağını bildiğimizi *varsaynıaya son verebiliriz.* Birinin söylediği veya yaptığı şey için ilk ulaştığın1ız sonuç veya aklımıza ilk gelen şeye alternatif olarak üç ya da daha fazla sayıda başka açıklaına bulmaya çalışabiliriz. çoğu zaman yalnızca birinin davranışını görür ve en işimize gelen açıklamaya uygun hikayenin üstüne atlarız. Pek çok olası hikayenin var olduğunu anlanıak bizi başka seçeneğin bulunmadığı hallerde oluşan önyargı kalıplarından kurtarabilir.

7. Serbest bir dikkat göstererek *kendimizi olayların akışına bırakabilir,* yani karşımızdakinin yaklaşımını dinleyebilir veya izleyebiliriz. Bu, egomuzu olayların merkezine koymamızın önüne geçer. Gerçekten de olay ların akışına kapılmak egoyu arkada bırakmanın yollarından biridir. Çünkü egomuz bir dizi yerleşik, alışkanlık halini almış ve yüksek oranda koşullu tepkilerden oluşur. Kendimize hak gördüğümüz şeylere daha az odaklandığımız, belli olaylara karşı daha az tepkisel davrandığımız, kursağı-

1.

mıza takılan şeylere daha az saplanıp kaldığımız zamanlarda benliğimiz devre dışı kalır. Yeşil çayırların ve durgun suların dinginliğini hissederiz. Ego imparatorluğunun çöküşü, kontrol aslanının nihayet kuzusuyla birlikte dinlenmeye çekildi ği cennetsi bir dünyaya uyanmaya yol açar.

1. *Farkındalık son basanzaktır.* Egonun zihin kalıpları yansıtmalardır. B unlar varoluştan ziyade drama ihtiyacı içinde olan zihnin eğlenme yollandır. Egonun zihinsel kalıplan, farkındalığın sağladığı şekilde bir kabullenme alanı açmak yerine zihni sahte duygularla heyecanlandınr. İlişkilerde egoyu aşmanın yolu bu zihinsel kalıplan geride bırakmaktır çünkü bu kalıplar doğru ve yanlış, korku ve arzu, kontrol ve yanılsama hikayeleriyle özdeşleşmeyi temsil ederler.

"Özdeşleşme" düşünce ve duygularımızın bize hakim olan zihinsel yapılanmalar olduğuna inanmak yerine hatalı bir biçİnide, bizim bu düşünce ve duygulardan ibaret olduğumuza inanmak anlamına_gelir. Farkındalık meditasyonu, alışılmış zihinsel ka1ıplarıınızı bırakarak gerçekliğin an be an değişen kaleydoskopuna

bakabilmemiz için bu hakimiyeti gevşetnıemize yardımcı olur. Ondan sonra önümüzde geçit töreni yapan düşüncelerimizi birbirinden üstün ya da aşağı diye nitelemeyiz. Gelişigüzel akan düşüncelerimizi aşan anların yeni bir biçimde farkına varabileceğimizİ anlanz: Dikkatimiz sözcükler ve akıl yürütmelerle oluşmadığından daha nüfuz edici ve doğrudan bir hal alır. Sözcükler süslemedir; farkındalık, harici şey lerden özgürleşme ağacı, aydınlanma için kullanılan bir başka sözcüktür. Aydınlanınz ve zihnİmizi aydınlatınz.

Farkındalık halinde zihinsel kalıplarımızın adları konulur ve artık kullanılmazlar. Artık hem kendimiz ve hem de başkaları için özveriyle yalnızca şimdiye sadık kalırız: Ben kendını gibi, sen kendin gibi, her şeyolduğu gibi. Bundan sonra bizi inançlarımız, yansıtmalarımız ve beklentilerimiz koşulamaz. Açığa vurulmamış gerçekliğe, koşullanmış ego dünyasını aşan egosuzluğun

ölümsüz mücevherine ulaşırız. Gerçek sevgi ancak bu mücevherin içinde, benliksizliğin özünde gerçekleşebilir. Zihnin kuşattığı şişkin egonun sevememesinin nedeni bu mücevher özü (egosuzluğu) hoş görememesi ve bu nedenle (trajik bir şekilde) tam da sevginin kaynağıyla bağını koparmasıdır.

Philip Larkin "Ayrılışların Şiiri" adlı şiirinde "korkusuz, saflaştıran, halis bir adım" şeklinde bir mısra kullanır. Böylesi adımların en cesur olanı artık daha fazla haklara ve taleplere göre değil, fakat kendini tamamen gerçek ve sevgi dolu varoluşa teslim ederek yaşan1aktır. Bu kitaptaki uygulamalar bunu başarmamıza yar- dımcı olabilir. İnayet de gerisini getirir.

Bazen kendinlizi olduğunıuz gibi kabul etmemizi sağlayan bir güce kavıışuruz, barışı içimizde duyar ve tamamlanzrız; kendimize duyduğunıuz nefret ve kınama kaybolur ve kendi kendinİzle bütünleşiriz. Işte o *zaman inayetin üstümüze geldiğini söyleyebiliriz.*

Paul Tillich

13

Aktarımdan Dönüşüme

Sürekli olarak kendisini başkasının yerine koyarak sorgulanıak ... hastanın bilinçsiz düzenleyici ilkelerinin açığa çıkmasına ve daha sonra bunların dönüştürülebilnıesine yol açar.

Robert Storolow

Psikolojik Çalışmalar

Aktarım, hayatımızdaki rol dağılımlarını yapan yönetmen olmaktan çıkıp suflör rolü oynamaya başladığı zaman gelişmemize yardımcı olur. Sahneyi kurmaktan ve oyuncuları hizaya sokmaktan vazgeçeriz. Bunun yerine kurduğumuz sahneye, rolleri verdiğimiz oyunculara bakarız ve bütün bunların bize repliklerimizi hatırlatmasına izin veririz: "Bu oyun benim tarafımdan, geçmişime uygun olarak tasarlandı. Şimdi onun suflörüm olmasına ve bana kendi gerçeklerimi dile getirmekte yardım etmesine izin verebilirim."

Farkındalık ilerledikçe, aktarım gün ışığına çıkar ve bir zamanlar yaptığı gibi şimdiki hayatımızı belirleme gücünü kaybeder.

1.
Daha sonra, Freud'un dediği gibi, "Engel olan aktarım ... müttefik olan aktanma dönüşür." ilişkilerimizin çoğunda hep yansımalar görmüş olduğuınuzun farkına varırız ve aynaya bakmaktan vazgeçip, insanların aslında kim olduklan ve olabilecekleri gerçekliğine bakmayı tercih ederiz. Böylece aktarım dönüşüm haline gelir.
Heinz Kohut "aktarım potası" deyimini kullanır. Bu deyim, hatalı yorumlamalanmızdan kurtulmamızı sağlayan acılı ama buna rağmen son derece simyasal bir süreci yansıtır. Çocukluğumuzda yaşadığımız kalıcı deneyimler aktarım değirmeninin tahılı olabilir. Ondan sonra aktanmın kurşunu kendini tanımanın altınına dönüşür.
Freud, terapideki aktarım hakkında konuşurken, aktarımı işin içine katmamanın bir ölüden ruhunu başanyla çıkartıp ona hiçbir soru sormamakla aynı anlama geleceğini söylemiştir. Yaşadığımız andaki gerçekliği geçmişimizdeki orijinalini kullanarak veya hatırlayarak yorumlamayı öğrenebiliriz. B unun nedeni geçmiş deneyim ve anılanmızı bilinçsiz hayallerimize uygun olarak sürekli değiştirmemiz ve sonra da bunlan şimdiki zamana aktanmımızdır. Bu psikolojik eğilimimizden yararlanabilir ve sorunlarımızı çözmekte yardın1cı olmasına izin verebiliriz. Yapmamız gereken olanlan alelacele gömmek değil fakat gerçekten neler olduğunu inceleyebilmek için dikkatli bir şekilde açığa çıkarmaktır. Uygun bir gömme töreni ancak bunun ardından gerçekleşebilir.
Aktarımlar üzerinde çalışırken, yansıtmaları gerçeklerden ayırır ve her bir bireyi geçmişimizdeki kişilerin kopyalan veya arketipler gibi görmek yerine kendi kişilikleriyle algılarız. Aklarıma ilişkin psikolojik çabamızın en büyük kazanımı budur. Bu çaba hayatı

değiştirir, hayat olan değil açılan bir şey haline gelir. İçimizde artık eski inançlarımıza saplanıp kalmamız veya bizi hapseden zorunlulukların içine sıkışmamız gerekmediğini görmemizi sağlayan bir ferahlık oluşur. Aktanm gerçek anlamına kavuşur; karanlık geçmişimizi çözümlememize yol açan eşikleri *aşmamızı sağlar.* Psikoanalizde aktarımın yorumlanması asıl araçtır; davranışların içyüzünün kavranması değişimin gerçekleşmesine yardımcı olur. Budizmde içgörü acı çekmekten kurtulma yolu olarak kabul edilir. içgörü/farkındalık yalnızca bir zihinsel kazanım değildir;

aynı zamanda köklü bir şekilde hücrelerimizde hissettiğimiz gerçekliği sezgi yüklü bir şekilde algılamaktıf. Coğrafya bilmeye benzemez. Sobanın sıcak olduğunu dokunarak öğrennıeye, gülün güzel koktuğunu koklayarak anlamaya, birini kaybettikten çok uzun zaman sonra bile, kaybetmenin çok acı veren bir şey olduğunu bilmeye benzer.

Farkındalıkiçimizdeki şu üçlünün uyum içinde çalışması halinde gerçekleşir: Kafamız bilir, yüreğimiz hisseder ve içirniz kabul eder. İçimizde, karşımızdaki kişiye babamıza davranmış olnıayı istediğimiz gibi davrandığımızı bilmemiz gerekir. Aynı zamanda, başkalarının her zaman kendilerinden daha fazla bir şeyi temsil ettiklerini gözden kaçınnamamız gerekir. Bu kişiler eski akrabalarımızın yeni kılıklarda geri gelmiş halleri, tarihle yaşıt insani arketiplerin temsilcileri, reddettiğimiz özelliklerimizin gölgeleridirler. Bu nedenle aktarınıın asla bütünüyle ortadan kalkamayacağını anladığımız gibi zaten ortadan kalkması gerekınediğini de kabul ederiz. Geçmiş yok edilenıez ama ağırlığı azalabilir. Yavaş yavaş geçmişimize bağlı olmaktan kurtulabiliriz ("geçmişe bağlı olmak" aktarırnın başka bir tanımıdır). "Hakim olan güçler" bir zamanlar hakim olmuş güçler haline gelebilir. Bunlar yalnızca anılarımızda kaldıkları sürece ilişkilerimizi karmaşık hale getiremez veya bizi incİtemezler. Bizi İnciten bunlara yapışıp kalmaktır. Aktarım üzerinde çalışırken geçmiş ve bugünü birbirine yapışık olmaktan kurtarmaya çalışırız. Bunu yaptıktan sonra ilişki kurma tarzımızı yeniden belirleyebilir ve böylece karşımızdakini saydam, yeni ve açık bir şekilde algılayabiliriz. Başkalarını gerçekte oldukları gibi algılamak için yer açarız.

Uygulama
Bir Denetim Listesi

Şu ana kadar olan uygulamalar aktarımlarımızın adını koymamıza, üzerinde çalışmamıza, çözümlememize ve sonuçları bunların altında yatan sorunlarla birleştirmemize yardımcı oldu. Aşağıdaki bir aktarım sorununun tamamen

çözünılendiği ve olabileceği kadar birleştirildiği durumlarda ortaya çıkan nitelikleri gösteren bir liste var. Bu listeyi uygulamaları yerine getirerekve tamaınlayarak şu ana kadar neleri başardığınızı denetlernek için kullanın:

Herhangi bir hatıra yerli yerinde kalır ama etkisi zaman içinde azalır. Eğer birden ona kadar bir ölçek içinde etkisi başlangıçta on idiyse, şimdi beşin altına düştüğünü ve orta noktanın altında kaldığını fark ederiz. Eğer arada bir ona doğru geri sıçrasa bile orada uzun zaman kalmaz ve yeni belirlenen yeıine döner. Yeni nokta da zaınan içinde aşağılara inmeye devam eder.

Geçmişte olanlara ilişkin düşüncelerimizin bağlaını değişir. Geçmişe ilişkin düşüncelerimiz eskiden olduğu gibi kalabalık veya çöküntü yaratıcı olmak yerine ferahlık vericidir. Aı1ık aniden tarih öncesi yırtıcı bir kuşun saldırısına uğranıayız; meraklı ama aç olmayan bir doğan üzerimizden uçarak geçer.

Artık beceriksizce davranışlar göstermemiz gerekmez. Örneğin, koşmak istememize rağmen ayaklarımızı işİn içine katmadığımızı kabul edebiliriz. Eşimize duygularımız! ifade etmekten kaçınmak veya ilişkimize zarar veren eski bir şablonu yeniden kullanmak yerine ona ne hissettiğimizi söyleyebiliriz. Zorunluluk hissetmeyiz, seçim yapabiliriz.

Yaramız şimdi bize yardım eden bir şey haline gelir. Başımıza bu geldiği ve atlatabildiğinıiz için kendimizi daha güçlü hissederiz. Çocukluğumuzun geçtiği evde yaşanmış ve bize acı veren olaylar sayvandaki örümceklere benzerler. Çıkıp gitseler de olur ama belli bir karşılıklı yarar duygusuy la birlikte yaşarız.

Sorun üzerimizde zaman içinde farklı etkiler yapar. Önceden hem her yeri tahrip eden Godzilla'ydı, heın de Bambi. Şimdi içimizin balta girmemiş oımanlarında daha nazik bir şekilde keser ağaçları ve artık göründüğü zaman Karar görmez ve bizi korkutmaz. Geçmişten kalan bir kişinin im gesi veya bir soıun artık

yıkıcı bir darbe gibi değil, ılırnh bir gerçeklik olarak içimizde durur. Sorun huzurumuza, ilişkilerimize veya işimize hasar vermez. Başka bir deyişle, artık daha fazla hayatımızı nasıl yaşayacağımıza veya sevgimizi nasıl göstereceğimize kanşn1az.

. Bizi incitmiş olan kişilere karşı duyduğumuz her türlü misiıieme yapma arzusu geçer. Başımızın etini yiyen bir suçluluk veya nafile bir pişmanlık duygusu şeklinde kendimize yönelik misillerneler belirgin şekilde azalır veya toptan yok olur.

- Aktarımlanmızda ve bunlara gösterdiğimiz tepkilerde ını-zahi bir yan buluruz.
- Huzur ve sükunet bizim için her zamankinden çok daha önemli bir hale gelir. İlişkilerimizde isterik tepkiler, keşmekeş ve dram olfrrasını değil, zihnimizin huzurlu olmasını isteriz. YansıtmalaTın ve aktanmların yarattığı duygusal karmaşadan kurtulduğumuzda içimizin derinliklerinde bir genişliğin açıldığını hissederiz. Bu, bütün hikayelerin ötesindeki saf kimliğimizdir. Bu

genişliğin içinde daha az yük getiren ve hiç karmaşa yaratmayan seçimler yaparız.

- Neler olduğuna daha az, bizim olanları nasıl karşıladığımıza daha çok vurgu yaparız. Artık daha fazla hayatın kaçınılıiaz gerçekleii ve sorunlarını kontrol etmeye çalışmayız ve bir şey hissetmemize engelolsunlar diye yönlendirmeye çalışmayız. Yolumuza ne çıkarsa çıksın baş edebileceğimize . güveniriz. Korku, olanları kabullenmeye dönüşür.
- Bize aktarım yapanlara karşı daha sevecen davranırız ve sevecenlik göstermeyi daha kolay buluruz.

Spiritüel Alıştırmalar Bizi N asıl Yeniler?

Spiritüel alıştırmalar psikolojik uğraşımızı destekleyen şey lerdir. Buna maneviyatın bize nasıl yardım edebileceğini keşfederek başlarız.

Budist psikolojiye göre, duru bir şekilde görmeyi ancak kişisel tepkilerimizin veya egomuzun bir olasılığa yaptığı yatınmın karartıcı perdesinden kurtulduğumuz zaman başarabiliriz. Bu par1ak görüş, gerçekliğin farkındalıkla, koşullanmış zihnimizin verdiği komutlardan ve zihinsel gündemimizden veya korkunun yahut arzunun yönettiği bir egodan bağımsız bir şekilde takdir edilmesidir. Bütün insanların ruhunda doğuştan bulunan ve inanılmaz bir yetenek olan gerçeklikle temiz bir temas halidir.

B u yol gösterici gerçeği bilen rehberleri dinleyelim:

İspanyol mistik Aziz Haçlı John (Saint John of the Cross), "Aniden, hiçbir şey korunmadan, ben (egom) bütünüyle ortadan kalktı. "

Buda şöyle der: "Kendi yansıtmaları olan dışsalolgulardan korkanlan kurtarmaya ahdediyorum."

Yahudi düşünür Martin Buber Tann'nın Adem'e "Neredesin?" diye sormasının nedeninin Tanrı'nın onun nerede olduğunu bilmemesi değil, Adem'in nerede olduğunu idrak etmesini istemesi olduğunu yazar: "Ade m hesap vermekten, yaşama tarzının sorun1luluğundan kaçınmak için s akl an ır. Herkes bu yüzden saklanır çünkü herkes Adem'dir ve herkes kendisini Adem'le aynı durumda bulur."

Nedenlerimiz ve tepkilerimize ilişkin farkındalık kazanma çabalanmızı sürdürdüğümüz sürece bizi nerede olduğumuzu anlamaktan alıkoyan çok sayıda gizli şeyler keşfederiz. Bizden saklananıann bilinçli olarak farkına varma alıştırmalann1ız, geçmişi aktanmlar aracılığıyla bugüne aktararak kaçınma, unutma veya silme alışkanlığımız için bir seçenek oluşturur. B unları yapmak yerine, geçmişi kullanarak yeni şeyler inşa edebiliriz. Bir engel, köprü haline gelir. Bir boşluk, geçide dönüşür. John Done "Güzel Yann" adlı şiirinde "Aşk ... küçücük bir odayı yedi iklim, dört bucak yapar" diyerek bunu anlatır.

"Eksikli" bir şablonla baktığımızda, kendimizi geliştirilmesi gereken bir varlık olarak görürüz. Egomuz üzerinde çalışmak söz konusu olduğunda bu anlamlıdır. Mükemmelliğin mümkün olmadığı gerçeği, ruhumuzun bizi abartı ve kibirden koruma yoludur. Aynı zamanda kendi öz Ben'imizden, arketipik bütünlüğün zen-
gin kaynağından da bilir ve itiraf ederiz ki, zaten gerçekten mükemmelizdir, her zaman ve daima.

Korkuların ve kendimize yönelik suçlamalarımızın altındaki ego-zihnimiz her zaman saf mutluluk, saf bilinçlilik ve saf aşktı. Spritüel mesele gelişmek değil, kendimize içimizde olanlara ve çevremizi saranlara açılma izni vermektir. Açıklık, olanları olduğu gibi sevgiyle kabul etmektir. Açıklık kendimizi olduğumuz gibi kabul etmektir. On sekizinci yüzyıl Japon Zen şairi Hakuin bunu şöyle ifade eder: "Doğrudan yüreğime yönelerek kendi aydınlanmış doğarnı görüyorum."

Gizli Yardım

Bilinçsiz bir ilişki, bilinçli bir ilişkiden daha güçlüdür.
Soren Kierkegaard

Aktarımlarımızı çözümlemekte kullandığımız tüm araçlar bilinçli midir? Bilinçaltımız da dönüşüm yolunda bize yardım ediyor olabilir mi? Psikolojik çaba benliği sağlıklı kılmakla ilişkilidir. Bu, kişisel hedeflerimize ulaşabilecek, gerilimler karşısında huzurlu bir şekilde yaşayabilecek, zorlamalardan kurtulabilecek ve etkin bir şekilde sevebilecek ölçüde korkularımızdan ve kafa karışıklığından kurtulmak anlamına gelir. Spiritüel uygulamalar evrensel sevgi lehine benmerkezcilikten kurtulmaya odaklanır. Ancak egonun açığa çıkması, bedenin dışına çıkma, ölüp geri dönme deneyimleri veya diğer mistik durumlarda olduğu gibi, kesinlikle bilinçsiz olarak da gerçekleşebilir. Bu gibi durunılar, derin bir iyileşmenin konuşma terapisine kıyasla çok daha güçlü bir şekilde olabileceği durumlardır. Anlamlı tesadüflere dikkat ederek; şiir okuyarak; astroloji, *I Ching* veya tarot araştırmaları yaparak; önsezilerimiz, zihnimizde beliren görüntüler ve rüyalarımızda belirebilecek şeylere açık olabiliriz. Bütün bunlara yalnızca egomuzun endişelerini giderecek kehanetler gözüyle bakmayabilir; kadim arketipik izlekler olarak saygı duyabiliriz. Ayrıca, bazen farklı bilinç durumları yaratarak içimize attığımız ve bastırdığımız duygularımızla daha fazla bağ kurabilmek için beden temelli tedavilerden yararlanabiliriz. Bunlar arasında bilinçaltımızda kilitli kalan ifade edilmemiş derin duygulara (aktarımlarımızda harekete geçen kabul edilmemiş/bilinçli olarak farkına varılmamış duygulanmıza) ulaşmakta yararlı olabilecek bedensel tedaviler, sezgisel masaj, holotropik nefes çalışması ve yeniden doğma işlemi vardır. Bu gibi heyecan yüklü yöntemlerle bedeniinizdeki hapsedildikleri yerlerden boşalan duygularımız atınosfere karışır ve çözüıürler. Bedenimizde bastırılıp hapsedilnüş olan şeyler açığa çıkar. Serbest bırakmak üzere açılırız. Açılma her zaman kurtulmayı sağlar.

Böylece bilinçaltımızın aktarımı dönüştürmeye nasıl yardım edebileceği sorusuna bir yanıt buluruz. Aktarırndan kurtulınaya yöneEk içsel yolculuk üç aşamadan oluşur: *Egornuzdan* yola çıkar, bilinçaltından *geçer* ve daha bütünlüklü bir *bilinç haline* ulaşırız.

Bu, hakikaten kahramanca bir yolculuktur çünkü egomuzun muhafazasından çıkar, bilinçli farkındalıktan geçer ve ardından daha uyanık ve canımıza can katılmış bir şekilde başladığımız yere geri döneriz. Kahraman bulduğu ışığı başkalarına da getirir. Bu ışık farkındalığın ışığıdır. Böyle yaparız çünkü aktarımların egemenliği altında almadığımız zaman başkalarıyla çok daha açıkça ilişki kurarız. Onlar da bizim savunma ve yanılsamadan

kurtuluşumuzdan paylarına düşeni alırlar. Artık geçmişten bugüne olan kahramanca yolculuk tamamlanmıştır.
Bütün bunlar üzerinde çalışmak çaba göstermeyi ve inisiyatif almayı gerektirir. Ancak içinlizdeki "açık ve akışkan" olana, Taoistlerin *wu tvei* dedikleri izin verme enerjisine, olayların meydana gelmesine izin vermeye, bir şey yapmamaya, müdahale etmemeye, oluşabilecek bir kavrayışa saygı duyabiliriz. Bu, beklenmedik olanı korku veren bir zorba gibi değil, ilahi bir misafir gibi karşılayıp içeriye davet etmektir. Ayrıca çocukluğumuzdaki aile mensuplarının, bugünkü kişiler kılığında boy gösterdiği rüyalarımıza da dikkat ederiz. Rüyalarımızda bilinçaltımız aktarımların hammaddelerini harekete geçirmekte bize katılır. Bu şekilde, bilinçaltımız yalnızca eski duyguları yeni kişilere yükleyerek sorun yaratmakla kalmaz, bize yardım eder. Bu, denetimimiz dışındaki güçlere açık olma riskine girecek kadar cesur olmayı gerektiren bir tarzdır. Ondan sonra, aktarım uzun zamandır kapalı kalmış bir pencere gibi açılır ve hem kendimizin, hem de başkalarının gerçek kimliklerini nihayet açık seçik görebiliriz. İşin güzel tarafı gördüklerimiz asla göreceğimizi düşündüğümüz kadar kötü değildir.

Eski şablonları sürdürmenin verdiği acı, bunları terk etmenin vereceği acıdan büyük olduğu zaman, egomuzun özgürleşmesi ve zihnimizin aydınlanmasına hazırız demektir. Anais Nin **Gün**lüğünde bunu şöyle anlatır: "Öyle bir an geldi ki, goncanın içinde sıkışıp kalmak, çiçek açn1anın gerektirdiği riskten daha çok acı verir oldu."

Görüyoruz ki, bilinçsiz güdülenme ve yansıtmaların içine saplanıp kalmanın kendisi bizatihi bir tür acı çekmektir. Bu acı, gerçek hikayemizin bilinçli bir şekilde farkına varmanın ve geçmişi bırakıp hayatımıza devan1 etmenin vereceği acıdan çok daha keskindir. En doğrusu fiziksel acılara erkenden, sinir sistemimizi etkilemeden ve müzminleşmeden önce kulak vermektir. Bilinçsiz aktarım bu nedenle buna karşı dirençlidir: Olmasına genellikle o kadar uzun süre izin veririz ki, müzminleşir.

Aktarıma ilişkin psikolojik çabalarımız, spiritüel uygulamalarımızla nasıl birleşir? Kendimize psikolojik araçlarla bir şeyi halletmenin yolunun başımıza gelen şeyin adını koymak, üzerinde çalışmak, çözümlemek ve bütünleştirmek olduğunu aklımızda tutarız. Örneğin, eğer eşimiz/sevgilimiz bir başkası için bizi terk ettiyse incindiğimizi kabul eder; olanlarda kendi payımızın ne olduğunu görür; duygularımızı (üzüntü, kızgınlık, korku) yaşar ve durumun çocukluğumuzda terk edildiğimiz zaman hissettiklerimizi tekrar yaşamamıza yol açtığı için şimdi olanların etkisini nasıl daha ağır bir şekilde hissettiğimize dikkat eder; eşimizi suç-
lamaksızın hayatımıza devam ederek çözümler ve son olarak da gelecekte daha sağlıklı bir ilişki biçimi tercih ederiz.

iyileşme, tıbbi anlamıyla, olağan işleyişine yeniden kavuşmak veya hastalığın belirtilerinden kurtulmak demektir. Psikolojik iyileşmeyi daha derin bir şekilde algılayabiliriz: iyileşme, belirtiler ortadan kalksın veya kalkmasın, bütünlüğe kavuşmaktır. Bu bağlamda iyileşmek dengenin yeniden kurulmasıdır. Bu iyileşmeyi irade gücüyle veya her şeyi düzgün bir şekilde temizleyerek elde edemeyiz. Bu iyileşmeye açılarak, spiritüel deneyimler aracılığıyla varırız. iyileşme en iyi şekilde biz kendi psiko-spiritüel gerçekliğimize, kendi denge içindeki gerçekliğimize açıldığımız zaman gerçekleşmektedir.

işte bir ilişkide gösterilebilecek bilinçli bir spritüel tepki örneği: Birlikte olduğumuz kişi bize incitici veya kötü niyetli bir şey yapıyor veya söylüyor. Sevecenlikle davrandığımız zaman, onun için üzülür ve daha sonra içimizden veya doğrudan yüzüne

karşı şöyle denz "Ah, bu kadar kötü bir şey söyleyebilmen veya yapabilmen için geçmişte başına ne kadar korkunç şey ler gelmiş olmalı." Böyle tepki gösterdiğimiz zaman, bizim için öncelikli kaygının artık benliğimizi korumak değil sevecenlik duymak olduğunu göstermiş oluruz. Bu arada sözcükler istismar edici olmaya başladığında kendimizi saldırgan olmayan bir şekilde savunabiliriz. Eğer karşılıklı konuşma olanak dışı ise kendimizi kurtarmak için kaçarken kalbimizde sevecenlik hissederiz.

Uygulama
Spiritüel Değişimlere Açılmak

Sevecenlik en iyi bir şekilde, nevrotik egomuzu yıktığımız zaman gerçekleşir. Nevrotik ego Budizm'in üç zehir diye nitelediği güçlerce yönetilir: Tamah, nefret ve yanılsama. Bunlar gerçekliğe karşı direnç, aydınlanmanın önünde engeldirler. Tamahta, istediğin1iz şeye sahip olur ve ona sarılırız; nefrette, istemediğimizi yok eder veya ondan kaçınırız; yanılsamada, istediklerimize sahip

olmanın bize sonsuz mutluluk vereceğine ve istemediklerimizden kaçınmanın bize ebediyen güvenlik sağlayacağına inanırız.

Bu hatalı ama doğal eğilimleri gelişmek için kullanacağımız ustalıklı yöntemlere dönüştürebiliriz: Tamah almak için uzanmaya dönüşür ama yalnızca bizim için iyi olanı. Nefret adaletsizliğe karşı çıkmaya dönüşür ama yalnızca şiddet içermeyen yollardan. Yanılsama bizim hikayemizin ötesinde bir dünyanın var olduğuna inanmamıza olanak sağlayan hayal gücüne dönüşür. İşte egonun tuzaklarından kurtulmamızı sağlayan spiritüel çıkışları böylece bulabiliriz.

işte psikolojik ve spiritüel çabalarımızı bütünleştirmemize yardımı olabilecek bazı uygulamalar:

1. Yalnızca kişisel gelişim tekniklerine ve bunları uygulamaktaki yeteneğimize güvenmek yerine, azizlerden ve ululardan yardım isteriz. Bu, egonun çabalarının ve psikolojik yanıtların sınırlılığını kabul eder ve bizi daima var olan inayete, içimizdeki ve çevremizdeki koruyucu güçlerin arketipine açar. Egomuzun sınırlı çabalarının

ötesine, gerçeklik ve bilgeliğe ilişkin kapsamlı bilgiye ulaşmamızı sağlayan güç budur.

2. ilişkilerimizde olan bitenlerin farkında bir şekilde oturur; şimdi ve buradayı saf haliyle, zihniyetimizin veya benliğimizin müdahalesi olmaksızın, deneyimleriz. Bu, üstesinden gelemeyeceğimiz şeylerden duyduğumuz korkular ve sahip olmak zorunda hissettiğimiz şeylere olan saplantılarımız tarafından engellenmeksizin gerçekliğe açılmamızın bir yoludur.

1. İçinde yaşadığımız gerçekliği ve çevremizdeki insanları olduklan gibi kabul ederiz. Her şeyin geçici olduğu gerçeğini, bağlanmanın tehlikesini ve vicdanlı davranma konusunda köklü bir kararlılık göstermenin önemini kabul eder ve onaylarız.
2. Sevecenlikle davranır ve her türlü misilleme yapma çabasından vazgeçeriz; özellikle de aktarımlarımızı tetikleyen kişilere karşı. Yalnızca kendi hayat hikayemiz içinde yer

alan insanlara değil, bizim uğraştığıillız sorunlarla uğraşan her yerdeki bütün insanlara sevecenlik yayarız. Bu, bütün insanlıkla aramızda bilinçli bir bağ kurulmasını sağlar. Bu bağın kurulnıasını her zaman arzu etmİştik ve tarihin acımasız ve kaçınılmaz bir şekilde gösterdiği gibi, yokluğu halinde dünya güvenli bir yer olmaktan çıkar. Sevecenlik söz konusu olduğunda sevdiklerimizle sevmediklerimiz arasına genellikle koyduğumuz engeller ortadan kalkar çünkü ayrım yapnıaksızın hepsi için mutluluk dileriz. Bu bağlamda, sevecenlik ölçüsüzdür.

1. Acımızla farkında bir şekilde oturmamızı, etkili bir şekilde acıiiiızın üstesinden gelmemizi ve aşmak için bir çıkış yolu bulmamızı sağlayan ilahi güçlere duyduğumuz şükranı dile getirir ve gösteririz.
2. Düzenli meditasyon yapmak spiritüel uygulamalanmızın etkisini artırır. Farkındalık meditasyonu yaparken mücadele eder ve teslim oluruz. Meditasyon yapmak için en uygun ortamı yaratacak şekilde oturmaya çalışıoz ve sürekli olarak dikkatinıizin dağılmasına teslim oluruz. Başarımız, sürekli olarak baştan başlamaktadır. Bu, hem

psikolojik hem spritüel anlamdaki başan için bir mecazdır. Uygulamalarımızı yapar ve utandırıcı başansızlıklanmız olduğunu kabul ederiz. Önemli olan her düşüşümüzde kalkmamız, her başarısız olduğuınuzda bir kez daha denememiz, geriye gittiğimiz her seferinde ileri bir adım atabilmemizdir.

Bu altı spiritüel uygulama psikolojik çözümlemenin yalnızca başlanıasını sağlayabileceği şeye ilişkin son rötuşları yapar. üte yandan, psikolojik çözümleme olmadan, bu uygulamaların uzun süreli etkili olması veya kendimizi tanımamıza yardımcı olması ve başımıza gelenlerden ders çıkarmamızı sağlaması müınkün olmayabilir. Psikolojik çözümleme yeterli değildir; spiritüel uygulamalar da yeterli değildir. İnsanlığımızı tümüyle gerçekleştirnıek için yalnızca psikolojik olarak sağlığı geliştinnek yetmez, spritüel gizilgücümüzü de geliştirmemiz gerekir.

Benliksizliğe (kendimizi ayrı ve tamamen bağımsız hissetmek yerine her şeyle ilişkili ve bağlantılı hissetnıe duygusu) giden yol aklı başında egodan geçer. Benlik veya Benliksizlik ayrımı yapmak yerine, bağımsızlık kazanmamızı vazgeçmemizle karşılaştırmak isteyebiliriz. Ondan sonra bağımlılıklardan kurtulınuş benliksizliğin, aklı başında egodan geçilerek kazanıldığını görürüz. Ego korku ve açlıklarını bırakarak aklını başına devşirir. Dengeli bir kendilik duygusuna giden yol, yakayı benliğin elinden kurtarmaktan geçer. Bir deneyimi sonuçlandırmak isterken psikolojik çözümleme ve spritüel uygulamalarımızı düzenli bir şekilde yapmamız halinde iyileşmenin o kadar yolunda gitmesinin nedeni budur.

Uygulama sonuçlarının kendileri spiritüel yükümlülüklerdir:

- Hala meraklı ve özenli olmaya devanı ediyorum ama başkalarını gözlemliyorum.

- Söylenenleri ve olanları geçmişte olduğu gibi egoma/kişiliğime yönelik olarak algılamıyorum, verilmiş bilgi olarak alıyorum.
- Başkalarının davranışlarından etkileniyorum ama buna rağmen huzurum bozulmuyor.
- Artık başkaları tarafından tahrik edilmiyor veya onlardan zarar görmüyorum; sadece duygulanıyor ve heyecanlanıyorunı.
- Olanlara göre kendimi konumlandınyorum; olanları hoşuma gidecek veya beni teselli edecek şekilde çarpıtmıyorum.
- Bana nasıl davranılmış olursa olsun sevgiyle davranıyorum ama istismarın hiçbir türüne hoşgörü göstermiyorum.
- Kendi yaptıklarıma ve rehberlerimin benim için yaptıklarına müteşekkirim.

İnayet, ihtiyaçlarzmızın karşılanması için su! insanlara dayanmamamız gerektiğini bize kesin bir şekilde göstermektedir.

Sevgi tek savunmam olduğu zan1an asla yenilmeni.

Tao Te Ching

265

İnsan kurallara sığmaz!

14

Kişisel Olanın Ötesindeki

Aktarım

Ana babayla yapılan çetrefilli ve uzun seyahat, çocukluğa özgü hala birleştirilmen1iş olan içeriği bilinçli kılma çabasını simgeler ... Bu kişiye özgü bilinçsiz şeylerin daima önce ele alınnıası gerekir ... aksi halde kozmik bilinçaltına giden kapı açılamaz.

Carl Jung

Freud' a göre, bilinçaltı anıların bastırılmasının sonucudur ve kişiseldir. Jung, ek olarak, bütün insanların paylaştığı ve doğuştan gelen kolektif, bu demektir ki kişileri aşan, bir bilinçaltı önerir. "Kişisel" ve "kişileri aşan" iki ayrı bölge değildir. Kişisel yaşam deneyimlerimiz tam olarak ruhumuzun kişileii aşan boyutunun kendini gösterdiği yerdedir.

Kişisel aktarırnlar, kaynaklarını bizim hayatımızdaki kişilerden, örneğin, kendi annemiz ve babamızdan alırlar. Onlara ilişkin anılarımızınlbeklentilerimizin bir kısmı kişisel bilinçaltımızda kalır ve bu daha sonraki hayatımızda aktarırnlar yapmamıza neden olur.

Her birimiz engin bir arketipik dünyanın benzersiz birer parçası olduğumuz için bazen bizim kendi deneyimlerimizden değil, fakat insanlık ailesinin kolektif deneyimlerinden kaynaklanan

duygular hissedebiliriz. Kolektif bilinçaltımızda bütün insan topluluklarının paylaştığı sembol ve karakterler taşırız. Bu kolektif arketipleriprototipler bizim başkalarına ya da başkalarının bize yaptığı aktanmlara kaynaklık edebilir. Bilinçaltımızda kanmızı bizi besleyip koruyan toprak ana gibi görebiliriz. Bir grup liderinde, güvenilir bir koruyucu ohicağı umuduyla bir kahranıanı görebilir. Ulus olarak nefret ettiklerimizde veya korktuklarımızda alçakça ve şeytani gölgeler

görebiliriz; şiddete ve savaşa başvurmayı haklı gösteren tehlikeli bir oyundur bu.

Işyerimizdeki yöneticimize karşı duyduğumuz korkunun babamıza duyduğumuz korkuya benzediğini fark edebiliriz. Bu duruında kişisel bir aktarım yapıyor oluruz. Bazen bu korku içimizde öylesine büyür ki, işten atılma korkusu eli kulağında bir felaket yüzünden duyulan dehşete dönüşür. Böyle olduğunda arketipik bir aktanm yaşıyor; ölümden, kıyamet ve mahşer gününden duyulan kalıtsal bir korku duyuyor olabiliriz.

Olumlu aktarırnda da yukarıdaki anlatılanlar geçerlidir. Birine duyduğumuz hayranlık ve derin saygı, onun bizi büyütmüş olan halamıza/teyzemize benzemesi yüzünden olabilir. Veya o kişiye bazı insanüstü nitelikler atfedebilir ve insanlığın ortak bilinçaltlndan kaynaklanan toprak ana arketipine dayalı bir aktanm yapabiliriz. Böylesi zamanlarda birini tanrıça yerine koyarız ve onun da başka herhangi biriyle aynı hataları yapabileceğini, herhangi biri gibi bizi hayal kırıklığına uğratabileceğini gözden kaçınrız. Ne kadar fazla aktarım veya yansıtma yaparsak, insani yetersizliklerimizi o kadar dikkate almamış oluruz. Bu paradoksal dunımumuz, spritüel bir amaca dönüşebilir: "Sevecenlik halkarnı genişletmeyi, beklentilerden kurtulmayı ve herkesi kendi harikuIade insanlık halleriyle kabullenmeyi diliyorum."

Birlikte Yaşadığımız Arketipler

Tıpkı biz insanların bedenlerinin benzer fiziksel anatomiye sahip olması gibi, ruhlarımız da benzerdir. Evrensel ve uzun Ömürlü ögeler içerir. Bunlar arketipler; kolektif ruhun özündeki enerji-

lerdir. Bu arketipler imgelemde, hikayelerde, mitolojide ve rüyalarda dile getirilirler. Örneğin, hikayelerdeki kahramanlar bütün dünyada tanınabilen arketiplerdir: Kahraman, hain, anne, baba, kral, kraliçe, koruyucu ve yıkıcı güçler, bilge yol göstericiler, düzenbazlar, yaralı şifacılar vs. Hikayelerdeki, özellikle dinsel hikayelerdeki, bazı alışılmış konular da arketipiktir; örneğin, yeniden dirilme, göğe yükselme, yeniden doğuş, kıyamet, ifşa etme, kabul töreni, öte dünya, karma ve kurtuluş gibi.

B ütün dinlerin kutsal metinleri birbirine benzeyen şekilde güçlü metinlerdir çünkü bunlar ortak temel korkuye arzulanmızı yansıtırlar. Günahlarımız için cezalandırmakhı tehdit eder ve yaptığımız iyi şeyler için cennetle ödüllendirmeyi vaat ederler. İnsanlığın ilkel tarafı kadar gelişen tarafının da arketiplere başvurduğu dikkatimizi çekebilir. Ne denli gelişmiş olursak olalım, hala atalarımızınkilerle aynı batıl inançları ve dehşeti sürdürür ve bunlan uygun adaylara, özellikle de güç sahibi kişilere yansıtırız.

Arketiplere duyduğumuz hayranlık, özellikle dindarlık söz konusu olduğunda, arketiplerle ilgili aktanmlara neden olabilir. Bizi koşulsuz olarak seven anneyi Meryem Ana' da veya Kuan Yin' de (merhamet tannçası); düşmanımızı/tacizcimizi şeytanda veya Budizm'in şeytanı Mara'da bulabiliriz. Bilge rehber kendisini bize Buda, koruyucu melek veya Kutsal Ruh şeklinde gösterebilir.

İster mitolojik olsun, ister dinsel bütün filmler ve hikayeler önemli ölçüde arketipik karakter ve kişiler içerir ve bizi bu anlamda etkilerler. *Oz Büyüciisü, Yıldız Savaşları, Matriks* ve *Harry Potter'ın* hepimizi etkilernesinin nedeni tam olarak arketipik hikayeleri, karakterleri ve konuları çok iyi bir şekilde harmanlamalarıdır. Bizim için caziptirler çünkü bu filmleri izlerken aslında bütün gizilgücüyle kendi iç dünyamıza bakarız. Arketipler, bir grup olarak, ruhun özÜnde olanı ve bütün kapasitesini yansıtırlar.

Arketipik aktarımın olumsuz yanı kendimizde var olan bir kahraman ya da başka herhangi bir arketip potansiyelini kabul etmemektir. Başkalarının özelliklerine hayranlık duyduğumuz veya esef ettiğimizde, kendi içimizdeki aydınlık ve karanlık yanları göremeyebiliriz. Bir hasta terapistini bir bilge olarak görebilir ve kendi olumlu yeteneklerini gözden kaçırabilir. Bir eş diğerinin sa-

dakatsizlikleri yüzünden kendini tehdit edilmiş hissedebilir veya ona düzenbaz arketipinin özelliklerini sergilediği için tepki duyabilir anıa bu niteliklerin kendisinde de bulunduğunu ancak bastırılmış olduğunu görmezden gelebilir.

Kişisel aktanmda eksik olan ve ilgilenilmeyi gerektiren bir şey vardır. Kolektif aktarırnda da aynı şeyolur. Kolektif bilinçaltı bütünlüktür, bir başka deyişle bütün insanlığın arketiplerle ilgili enerjisini içerir ve görünür bütün zıtlıkların mükemmel bir

karışımıdır. Hayatımızı egomuzun birbiriyle rekabet halindeki korku ve arzulan yönettiği sürece, bu güçlerin bütünlüğünü yaşamayı

.

başaramayız. Bu, ruhumuzda bir eksikli olma duygusu, her yerde ve her zaman kendini göstermek isteyen egomuzun ötesindeki daha geniş hayatı algılamada yetersiz kalma hali şeklinde kendisini dışa vurur.

Kişisel bir aktanmın, arketipik bir aktarıma dönüştüğünü, aktanmın koşullarla orantısız bir şekilde büyümesinden veya olumlu yahut olumsuz insani niteliklerle uyumsuz bir içerik kazanmasından anlayabiliriz. Örneğin, bilinçsiz bir şekilde kendisine ilahi yargıç arketipini aktardığımız bir otorite hatalarımızı ve kendisine yönelik bencilliğimizi dile getirir. Ne kadar düzeltmeye çalışsak boşunadır. O bizi tehdit etmese bile vicdan azabı çeker ve ağır şekilde cezahmdınlacağımızdan korkarız. Ortaçağda insanlann hayal gücünü ele geçirmiş olan *Son Yargılama* kadar engin bir arketipin insafına kalmış gibi hissederiz kendimizi.

İşte size arketiplerle ilgili aktanmlara bir örnek daha: Bir çocuk ana babası alkolik ya da akıl hastası oldukları ve duygusal olarak bağ kuraınadıklan için yeterince beslenmemiş olabilir. Bunun sonucu olarak, çocuk; aile içinde ebeveyn rolüne girmiş, kendisinden küçük kardeşlerine, hatta zaman zaman ana babasına ebeveynlik yapmak zorunda kalmış olabilir. Böylece çocuk bir yandan kendisi ana babadan yoksun büyürken, öte yandan başkalanna anneliklbabalık etmek durumunda kalır. Bu durum üç arketipin; anne, çocuk ve yetim arketiplerinin tehlikeli bir üçgenidir ve bu çocuğun erişkin hayatında kafa kanşıklıklanna neden olabilir. Ben burada annelbaba mıyım? Umutsuzca çocukluk ihtiyaçlanmın karşılanmasını mı bekliyorum? Eşimi bu ihtiyaçlan karşıla-

ması konusunda çok mu zorluyorum? Ben ne zaman çocuk olacağım? Artık çocukluğumu yaşamayı beklernem yanlış mı? Kişisel olanla arketipik olanın karıştırılması durumuna pek çok çatışma ve ilişkide rastlanır.

Arketiplerle ilgili eğilimler bazı şeylere diğerlerinden daha fazla değer vermemize veya onları daha cazip bulmamıza neden olur. Hayatımızı bu eğilimlere uygun şekilde düzenleyebiliriz. Eğer bir kişinin doğal eğilimi alimliğe ve bilgeliğe yönelikse

kitapIara çok büyük değer verebilir. Başka biri doğuştan sanatsal yeteneklerle donatılmıştır; bir diğeri ise bitkisel ilaçlara karşı bir ilgi ve bilgi ile Spor veya mekanik konularında bir yetenekle doğmuş kişiler, bun-
larla ilgili çalışma arzusu duyacaklardır. Hepimiz bütün bu arketipleri içeririz. Yine de her birimizde belli bazı arketipler öne çıkar. Aslına bakılırsa, en derin ihtiyaçlarımız, değerlerimiz ve arzularımız içimizde hangi arketipin en güçlü olduğunu yansıtır. Gerçekleştirmek üzere doğuştan sahip olduğumuz arketipin enerjisini sonuna kadar kullandığımızda, hayattaki hedeflerimizi en iyi şekilde gerçekleştirebiliriz. Tutkularımız ve amaçlarımız arasındaki bu bağlantıya, kaderimizi gerçekleştirmek denir.

Hayatımız kuşakları geçerek ve geçtiği kuşaklardan dayatmacı ve dirençli boyutları olan inançlar, mitler ve korkular derleyerek bize kadar gelmiştir. Asla, ne kişisel ne de kolektif olarak, kendi geçmişimizden doğarız. Bu, bizi korkutmamalı ve depresyon yaratmamalıdır. Bunun farkına varabilir ve bunu kullanabiliriz. Yalnızca bu bilgiye sahip olmak bile arketipik aktarırnlar yapabileceğimizin farkına varmamıza neden olur ve bu da çözümlemenin ilk adımı olan adını koyma aşamasıdır.

Bütünlüğümüzü Kabul ya da Reddetme

İnsanın umudunun temeli, ruhumuzun bizden umudunu asla kesmemesidir. İçimizdeki bir şey kendimizi onarıp bütünlüğe kavuşmamızı ister ve bu nedenle böyle bir güdüyle donanmışızdır. Hepiinizin kolektif bilinçaltınıli derinliklerinde nesne ilişkileri ku-

ramcısı Margaret Mahler'in "doğuştan var olan; bireyolmaya yönelik bütün hayat boyu sürüyor gibi görünen bir güven" diye nitelediği organizmaya ait bir bütünlük vardır. Bir başka deyişle, hayatunız boyunca gittikçe daha bir bütünlüğe kavuşacak şekilde yaratılmışızdır. Sonuç Jung'un bireyolma dediği şeydir: "Olmanız gereken kişi olmak".

Carl Jung'un karısı Emma Jung bunun kaçınılmazlığını şöyle tarif eder: "Hala kavuşulmamış bir bütünlüğün içimizdeki baskısını hissederiz." Dalai Lama da aynı konuda şunu söyler:

"Olumlu dönüşüm yeteneği zihnin kendi yapısında doğalolarak vardır." "İçin yaratılmışızdır", " -merniz gerekir", "içsel bütünlük", "doğal olarak yapısında" gibi deyimler bazı şeylerin bize armağan edildiğine işaret eder. Bütün yapmamız gereken o armağanı açilıaktır. Bireyolma yolunda inayet yanımızdadır. Bu nedenle asla ne kendimizden, ne başkalarından umudumuzu keseriz. Değişmekten ziyade sahip olduklarımızın açığa çıkmasına uyum sağlamaya uğraşnıanuz gerekir. Bütünlük bizim kendimizi gerçekleştirmeınizi ister. Bizi asla bırakmaz ve bizden umudunu kesmez. Bütünlük, koşulsuz sevgi gibidir.

İçimizdeki aydınlanmış bir ses benliğin aşılnıası, spritüel bütünlük için haykırır. Arketipik güçleri başkalarına yansıttığımız veya aktardığımız zanıan bu içsel sesi duyar ama ona açık olmak yerine onu başkalarında simgelendiği şekliyle kişileşmiş hallerine takılır kalırız. Böylece bütünlük arketipini (aydınlık ve karanlık yanlarımızın bileşimi) idrak etmemiş oluruz. John Keats'in "Melankoliye Övgü" adlı şiiri akla geliyor:

E-vet, tam da Sevinç tapınağında gizlidir
Melankolinin muhteşem mabedi.

Eğer başkalarına bütünlük ve erdemi aktarmak yerine, kötülüğü ve şeytani olanı yansıtıyor ve böylece kendi olumlu gizilgüçlerimizi de inkar ediyorsak, bu dünya için herhangi bir yıkıcı eylemden çok daha tehlikeli bir şey yapıyoruzdur. İyilik ve kötülük yapan herkesin, şimdi bizim sahip olduğumuz aynı gizilgüçlerle işe başladığını akılda tutmakta fayda vardır.

İyiliği kendi dışımızda var olan, olağanüstü varlıklara özgü bir şeyolarak algıladığımız sürece, kendi yeteneklerimize duyduğumuz güven azalır ve aklımızı onu kötüye kullanacak kişilerin emrine verebiliriz. Kötülüğü yalnızca bizim dışımızda var olan bir şeyolarak kabul ettiğimiz zaman savaş, soykırım, misilleme, işkence, nefret suçları ve kitlesel kıyımlar haklı gösterilmiş olur. Yansıtmalarımızı geri çektiğimiz ve aktarımlarımızı kabul ettiğimiz zaman bütünlüğe kavuşma yolunda adımlar atmış oluruz.

Başkaları bize arketipik aktarırnlar yapabilir ve bizi Tanrı gibi yahut her şeyi bilen bir guru gibi görebilirler. Burada mesele bu yüceltn1eleri kişiselleştirmemek ve kendi gücümüzü abartmamaktır. Bunun yerine karşımızdakileri gerçekten yüce

varlıkları veya hepimizin içindeki harikulade doğayı, egonun ötesindeki spiritüel kimliği yüceltmeye teşvik etmeliyiz: "Bende hayran olduğun her ne ise senin içinde de var." Aziz Peter kilisesinin balkonunda duran Papayı bütün Hıristiyanlar bir kolektif aktarım kaynağı olarak görÜrler. İnsanlar ona sevgi gösterdikçe, Papa sürekli kollarını açıp, ellerini göğe uzatır. Bu, Papa'nın kendi dilince "Beni bir kişi olarak sevip yüceltmeyin, bütün sevginizi ve hayranlığınızı Tanrı'ya yöneltin" demesidir. Bu, Papa'nın kalabalığa kendisine aktarım yapmayı bırakmalarını ve doğru yere yöneltmelerini tavsiye etmesidir.

İnsanlar, kolektif olumsuz düzenbazlkaranlık arketiplerinin güçlerini bize aktarabilirler. Bizi cezalandırıln1ası gereken zalin1ler, terk edilmesi gereken yetimler, dışlanması gereken kafirler, ortadan kaldırılması gereken canavarlar olarak görebilirler. İnsanlığın ortaklaşa sahip olduklarının bir parçası olarak, şahsımıza yönelik arketipik boyutu olan böylesi bütün yargılar karşısında, kendiliğimizden dehşet hissederiz. Bu dehşet duygusu dikkatli olmamız ve kendimizi tehlikeye atmamamız için bir işarettir. Bazı açıkgözler bu duyguyu kasten beslerler. Demagojik yöntemlerle olduklarından daha güçlü görünmeyi başarırlar. Bizim yapmamız gereken bu tür kötü niyetli insanları fark etmek ve tuzaklanna düşmemektir.

Böylesi zamanlarda inandığımız arketipik güçlere başvurabiliriz. Jung'un dediği gibi, "Her kim ki başlangıçtan beri var olan imgeleri överse, insanlığın her türlü tehlikeden kurtulmasını sağlayan bir sığınak ve en uzun gecesini geçirmesini sağlayan direnci bulmasına yardım eden iyiliksever güçleri harekete geçirir." Bu

- da, yine çabayla başarılabilecekleri aşan karşılıksız yardımın, inayet denilen spritüel desteğin arketipidir.

Özetle, artık ruhun bütünlüğünün iki yönü birleştirerek nasıl işlediğini görüyoruz:

Kişisel bilinçaltı

Yakında aile albümüne dönüşecek olan boş sayfalardan oluşur.

Aile üyeleriyle yaşanan deneyimler tarafından inşa edilir.

Kişisel rüyalar ve aktarımlarla kendini belli eder.

Üzel kişilerle olan ilişkiler tarafından harekete geçirilir.

Hepirniz için benzersiz olan bir iç çocuğu barındırır.

Çocukluğumuzun hikayesi ve hücreleriınizdeki anılar halinde içimizdedir; ilişkilerde olan bitenler tarafından hareket geçirilir ve aktarırnlar ortaya çıkar .

Kolektif bilinçaltı

Sanat ve bilgeliğin doğuştan var olan ve asla eskimeyen kütüphanesidir.

Bütün insan toplulukları için geçerli olan arketipleri içerir.

Ortaklaşa olana dair rüyalar ve arketiplerle ilgili aktarınılarla kendini belli eder.

Var olan her şeyle bağ kurmaya duyulan özlem tarafından harekete geçirilir.

Hepimiz için aynı olan bir *İlahi çocuk* içerir.

İnsanlığın kolektif hafızasında
varlığını sürdüren içgüdüsel anılardır ve özel zamanlarda bize görünerek ilham verir.

Vatanseverlik Örneği

Vatanseverlik/patriotizm Latince *baba* sözcüğünden gelir. Kör vatanseverlik kolektif aktanmdır. Kör vatanseverlikte devlet "baba" olur, biz yurttaşlar da onun koruyuculuğunu sağlamak için ona sa-

dakat bildiririz. Bu anlayışı benimsememiz için devlet okullarında, aile ortamımızda veya genelolarak kü1türümüz tarafından teşvik edilmiş olabiliriz. Güvenliği otoriteye itaatle, örneğin devlet politikalarına uygun davranmakla özdeşleştirebiliriz. Daha sonra, ulusumuz tarafından tarif edildiği biçimiyle, görevlerimizi sorgusuz sualsiz yerine getiririz. Bizi harekete geçiren şey ülke sevgisi değil, bizi ve sahip olduğumuz şeyleri koruyacak bir ülkeden yoksun kalma korkusudur. Aidiyet duygusu bizim için her şeyin üstündedir; aforoz edilmek ölümle eş anlamlı, karşı koyamayacağımız bir sondur. Sağlıklı erişkin sadakati, aidiyeti yitirmek korkusuyla kör bir itaate dönüşmeyen, sınırlanmızı yitirecek kadar köklü bir şekilde kendimizi adamamıza yol açmayan bir erdemdir.

Yurttaş olarak itaatimiz sevdiklerimiz, hatta çocuklarımız için duyduğumuz sorumluluğun önüne geçecek kertede katı olabilir. İşte size bir Örnek: Doktor genç bir anneye, yeni yürümeye baş"" lamış bebeğinin yerfıstığına ve yerfıstığı yağına alerjisi olduğunu söyler. Çocuk kreşe başladığında kadın ilgilileri durumdan haberdar eder. Oğlunun bütün çocukluğu boyunca fıstık ya da fıstık yağı içeren herhangi bir şey yememesi için her türlü önlemi alır. On sekiz yıl sonra savaş çıkar ve çocuk askere çağrılır. Çocuğunun güvenliğine ilişkin o kadar titizlenen aynı anne şimdi oğlunu gözyaşları içinde ama *asla karşı çıkmadan* askere yollar. Annenin devlet okullarında ve hayatı boyunca gördüğü eğitiın savaş koşullarında- söz konusu savaş haklı olsun ya da olmasın- oğlunun hayatının gözden çıkarılabilir olduğuna inandırınıştır. "Vatanseverlik" içine öyle işlemiştir ki, oğlunun hayatı tehlikeye düştüğü zaman bile aklına başka bir seçenek gelmez.

Elbette ki ebeveynler o sırada, tıpkı devletin çocukları askere çağırmaya hazır olması gibi, çocuklarını serbest bırakmaya biyolojik olarak hazırdırlar. Ne kurnazca bir eşzamanlılık. Ayrıca, savaşa karar veren yaşlı erkekler de zamanlamadan yararlanırlar. On sekiz yaşındakilerin içinde savaşçı arketipi canlıdır, savaşa gitmek isterler. Arketipi bir ev sahibi olmak ve seçtiği alanda bir iz bırakmak olan otuzlu yaşlarının ortalarındaki kişiler savaş meydanIanna ve kan dÖkmeye ilgi

gÖsterıneyeceklerdir. Liderler on sekiz yaşındaki cesur gençlerin, savaşçı mitini iç mücadeleler için

kullanılan bir mecaz olarak değil, gerçek anlamıyla kabul edeceklerine güvenirler. Şiddetten vazgeçmenin yolunu bulamamış gençler toplumun kolektif mitini yaşatmak için hayatlarını vermeye gönüllü olacaklardır. Doğamız savaşmaya elverişli. Bazı insanlar için ise en önemli arketip barış içinde yaşamaktır. Maalesef doğa böyle düşünenlerin s'ayısını sınırlı tutmuştur.

Kültürüınüz bizi hoş görmek ve katlanmak üzere eğitmiştir, karşı çıkmak ve isyan etmek üzere değiL. Bedenimizdeki her hücre bu dersi bellemiştir. Bu bir meziyet olmayabilir, korku yüzünden böyle yapıyor olabiliriz. Öfkemizi ifade etmek, hayatta kalabilmek için memnun etmek ve taviz vermek mecburiyetinde olduğumuz iktidar sahiplerine başkaıdırmak anlamına geleceği için. tehlikeli bir şeyolduğuna inanabiliriz. Bu, inançları uğruna başkaldıran, hayır diyebilen, gerekirse ölüme gidebilen insanlara neden hayranlık duyduğuınuzu açıklar; çünkü o toplumsal kandırmacaların ağına düşmemiştir.

Televizyonda *Riziko* programını izlerken, stüdyodaki izleyicilerin bir yarışmacı ne zan1an sahip olduğu her şeyi riske atsa daha güçlü alkışladıklarını fark ettim, Sağlıklı yanımız, cesarete tutkulu bir hayranlık besler. Bu hayranlık, içimizdeki gizli veya reddedilmiş olumlu potansiyelin göstergesidir. Biz de içimizde cesur davranma yeteneğini barındırırız. Uzun zamandır korkutulmuş egomuzu bir sakinleştirebilsek ve özgür yaşamak isteyen yanımıza kendimizi bir açabilsek her türlü konforumuzu riske atmak pahasına, inandığımız gerçek için ayağa kalkabiliriz. Joseph Campbell cesaret verici bir şekilde şöyle der: "Olmayı arzulayan yanımız korkusuzdur."

Din ve Aktarım

Aktarım yalnızca yatay yönde, kişiden kişiye olmaz; ayrıca dikey yönde, kişiden daha yüce bir varlığa, genellikle kişileştirilmiş bir Tam"ı'ya da yapılır. "Allah Baba" dediğimiz vakit, kendi babamızın veya sahip olmuş olmayı arzu ettiğiiniz babanın özelliklerini

Tanrı'ya aktanmımız söz konusudur. Güçlü baba figürleriyle karşılaştığımızda, onlara tanrısallık atfedebilir ve buna uygun şekilde itaat edebiliriz. Kutsal Ana da kesinlikle özlemini çektiğimiz annenin yerini tutabilir. Hayranlık duyduğumuz bir kadına Meryem Ana muamelesi yapabiliriz.

Batı dinleri ilahi olanı çocukluk inançları ve korkularıyla yakından ilişkili bir tarzda sunar. Tanrı 'nın iyi şeyler yaptığımız zaman ödüllendiren, itaatsizlik etmemiz halinde cezalandıran imgesi ruhumuzda sağlam bir yer bulur çünkü bütün bunlar aile ortanumızdan alışık olduğumuz şeylerdir. Bu temalar her şeye kadir ebeveynlerimizle veya ileriki hayatımızda karşılaştığımız, bizde korku yahut korkuyla karışık bir saygı uyandıran kişiler veya eşlerle ilişki kurma biçimimizi etkiler. Arketipik güçlerle olan ilişkilerimizi kişilere uyguladığımız zaman aktarım işe karışır.

Bu, aynı zamanda tersi yönde de işler. İlahi imgelerde kendi ana babamızı görürüz. B unun nedeni, insanlığın kolektif psikolojisinde var olan ilahi ana baba arketipleridir. Bunlar bizim için kendi ana babamız kadar gerçek olabilirler. Yukarıda gördüğümüz gibi, hayatımızı biçimlendiren yalnızca kendi ailemiz değildir; insanlık ailesinden bize miras kalmış olan, doğuştan getirdiğimiz şeyler de etkilidir.

Tehlikeli olan batıl inançlardır: Korkuya dönüşen mantık dışı inançlar, kendini inkar, kendi ihtiyaçlarını görmezlikten gelme· veya şiddeti haklı görme gibi. Sağlıklı bir erişkin inancı, böylesi büyülü düşüncelere değil, dinsel değerlerin hayatımızı ve toplumla olan ilişkilerimizi nasıl zenginleştirebileceğinin idrak edilmesine dayanır. Bu idrak ebeveynlerimizin imgelerini Tanrı' dan, Tanrı imgesini de ebeveynlerimizinkilerden ayırmayı da içerecektir. Ondan sonra aktarımdan azade bir dindarlık, Tanrı ile kişisel bir bağ kurmak mümkün olacaktır.

Tanrı imgemiz babamıza benzediği zaman, onun sevgi dolu ama aynı zamanda cezalandırıcı olduğuna inanmamız mümkün hale gelir. Bu çelişki kendi babamızda gördüğümüz bir şeydi ve bu yüzden Tanrı'da aynı şeyleri görmek bizi şaşırtmaz. Bu nedenle bazı Hıristiyanlar için İsa'nın çarmıha gerilmesi anlaşılır bir şeydir: Baba oğlunu sevdiği için onu cezalandırmaya da hakkı vardır.

Tanrı imgemiz, ebeveynlikle ilgili düşüncelerimizi yansıtır. Ebeveynlerimiz ne kadar sevgi dolu ve yumuşaksa, Tanrı da o kadar az korkutucu hale gelir. "Gel, birlikte düşünelim"in (İsa. 1 : 18) yerini, daha sonra "Öfkem yakıp tutuşturdu" (Deut. 32:22) alır. Günümüzdeki baba imgesi, önceki kuşaklara kıyasla daha arkadaşça olmasına rağmen içimizdeki Tanrı in1gesi bu yumuşamadan payını henüz almamış olabilir. Tanrı algımız geçmiş kuşakların sert, eğilmez, buyurgan baba imgesinin etkilerini taşıyabilir. Sevgisi koşulludur. Koyduğu kurallara uymamız gerekir çünkü babalar en iyisini bilir. Kurallar katıdır ve bizim kişisel niteliklerimize, ihtiyaçlarımıza ve açmazlarımıza göre belirlenn1iş değillerdir. Aslına bakılırsa, ataerkil açıdan bakıldığında görecelilik ahlak dışı ve tehlikelidir. Vurgu "ya ... ya da ... ", "iyi veya kötü" üzerindedir. Kurallara uyulmaması halinde ceza göreceğimiz kesindir.

Din, yargılayıcı/cezalandırıcı Tanrı 'nın koyduğu kurallann ilahi ve tartışılamaz olduğunu ileri sürebilir. İnanan olarak görevimiz bunları biln1ek ve bunlara uymaktır. Bunun yerine getirilnıesine nezaret eden yerleşik bir ataerkil iktidar vardır: Dini bize öğretmekle ve rehberlik etmekle *erkekler* görevlendirilmiştir. Geleneklerin korunabilmesi için veya ruhumuzu koruyabilmek için biröınek olmaınızın gerekli olduğunu ileri sürebilirler ama gerçek amaç bizi denetinı altında tutmaktır. Aktarım bu tür ham dinsel bakış açısı içinde bize karşı çalışır: Otoriter babamızı hatırlatan bir hiyerarşiye karşı çıkmaktan korku duyabiliriz.

Ataerkilliğin olumsuz ve karanlık tarafı dışlayıcılığıdır: Her zaman içeride ve dışanda olan biri vardır. Varlığını sürdürmekte aidiyetin hayati önemi vardır; çünkü cemaate mensup olmak, hayatın tehlikelerine karşı koyabilınemiz için son derece gerekli olan ilahi güçlere erişmenin tek ve biricik yoludur. Cezalandınlma tehdidi altındaki bizlere kurallannı dayatan güç sahipleri sevgi dolu, şefkatli ve cömert bir Tanrı' dan ziyade, intikam peşindeki benliğe benzer.

Günahlanmız yüzünden kınanma tehdidi, kendilerine bel bağladığımız insanlann bizi terk edecekleri veya bizden uzaklaşacakları korkusuna kapılmamıza neden olabilir. Ataerkil bir yapı,

örneğin bir kilise, kuralları ihlal etme konusunda duyduğumuz köklü korkuyu sömürebilir. Ondan sonra özellikle dışlanma

endişesi yüzünden, kendimizi savunamayacak veya otoriteyi sorgulayamayacak kadar korkabiliriz. Ayrı olma özgürlüğünü tanıyan, içerideve dışarıda ayrımını ortadan kaldıran ve hepimizi değerli gören aynı Kutsal Ruh' a gÜven duymayı başaramayabiliriz.

Bazı dinsel öğretiler, bizi hizaya sokmak için günah işleme korkusu ve değersizlik duygusunu sürekli beslerler. Bu tür öğretiler sınırların dışına çıktığınıız için sürekli bizi aşırı eleştiren veya ağır şekilde cezalandıran ebeveynlerimizi hatırlatmaları halinde aktarıma davetiye çıkarırlar. Sınırların dışı, benzersiz bir kimliğin gerçekleşnıesinin mümkün olduğu biricik yerdir. (Orada yeni olanın ışığı altında eski imgeler gücünü kaybeder.)

Bu tartışma CarI Jung'ın bir zamanlar sorduğu bir soruyu hatırlatır bize: "Kapımızı böylesine uğursuzca çalan bu korku verici konuk kim?" İmgelerimizin geldiği alışılmış depomuzdan çıkmayan bu konuk, kapımızı kaderin şiddetiyle çalar. Bu konuk ana babamızın imgesinden yapılmamıştır. Bu konuk, egonun cezalandırılmak veya baskı görmek yönündeki arzularının yansıtılması da değildir. Bu konuk herhangi bir şey, yer veya kişiden gelen veya onlara yönelik bir aktarım değildir. Bu konuk daha çok içimizdeki ve çevremizdeki kişileri aşan bir dünyadan gelir. Bu konuk önünde korku ve saygıyla eğildiğimiz dehşet, kapıdaki kendimize işitme izini verdiğimiz vuruş, şaşırtıcı geçitIere ve alametlere giden, nihayet açtığımız kapıdır.

Yüksek Benlik mutluluğumuzun peşinden koşmamıza ve sevgiyle davranmamıza neden olan her çeşit dinsel yol gibi, bir kapıdır. Joseph Campbell'in deyişiyle "kapıların olmadığı bir yere açılan" bir kapıdır. Hiç kapı olmaması kavramı yalnızca kendine özgü korkuları ve yoksunluk duygusu olan sınırlı benliğin tarif edebileceği bir şeydir. Böyle bir düşüncenin ve aktarırnların ötesinde, evrenin ilahi merkezine açılan kendi gerçek varlığımızın kapısı bulunur. Düşünür Martin Heidegger bizim adımıza söyler:

"Kişiler şeyler ya da süreçler değildir ama sonsuzluğun kendisini göstermesine aracı olan açıklıklardır."

İbrani İncil' inde Davut'un başka insanlar tarafından saldırıya uğradığında Tann 'ya yönelmesi (Ps.22: 1 ve 38:3), kötülüğün yalnızca kişisel bir deneyim olarak yaşanmadığının, aynı zamanda kişiyi aşan boyutlarının olduğunun kabulüdür. Başkalanyla olan ilişkilerimizde bazen, kahramanlann yaptığı gibi, evrensel boyutlardaki efsanevi güçlerle uğraşınz. Aziz Paul, "Mücadelemiz insana karşı değil, güçlere ve Meleklere karşı, var olan bu karanlığın otorite sahiplerine karşı, spritüel güçlere karşıdır." (Eph. 6: 12) derken bu arketipik gölgelere atıf yapıyor gibidir. İnsanlığın karanlık tarafı genellikle şeytan şeklinde kişileştirilir. Bizi kandırıp baştan çıkarn1asından ve cehenneminde sonsuza dek ceza çekeceğimiz bir yer hazırlamasından korkulur. Bu hala daha insanların hayal gücünü ele geçiren ve etkileyen olumsuz bir kolektif aktarırndır.

Kolektif aktarım olumlu bir şekilde dinde de gerçekleşir. Örneğin, kendi çocukluk deneyimlerimizle, acı çeken, istenmeyen ama bütün bunlara rağmen ilahi güçlerin yardımlarıyla hayatta kalmayı başaran *Kutsal Çocuk* arketipinin yaşadıkları arasında, benzerlikler bulabiliriz. Bu anlamda, hayatı tehlike altındaki bir çocuk olarak kahraman teması, hepsi de benzer birer hikayeye sahip olan İsa'da, Musa'da, Diyonisos'ta ve Horus'ta kişileştirilmiştir. Bizler de çocukken son derece savunn1asızdık, her zaman sevgiy le karşılanmamıştık ve güvenlikte olmamıştık. Yine de inayet, gelişmemizi sağlayacak şekilde seven insanlar kılığında yardıııiillıza gelmişti.

Efsanelerin büyüsüne kapıldığımız zaman kendi destanımızı kahramanların hikayesine aktarmış olmuyor muyuz? Sağlıklı bir erişkinIik yaşayabilmek için üstesinden gelmemiz gereken şeylerin azizler ve kahramanların destansı yolculuklarıyla aynı anlama gelebileceğinin farkına varmıyor muyuz? İlahi arketipler olumlu aktarımlarımız aracılığıyla bize yardım eden güçlere dönüşebilir. Bu tür yansıtmalar öylesine yanılsamalar değillerdir. Bu yansıtınalar sevgi dolu bir Tanrı, sevecen Buda, koruyucu melek ve benzerlerinin imgesinde, inayetin yardımcı güçleriyle bağ

kurmamızı sağlayan sağlıklı aktarırnlara neden olabilirler. Bunun sonucunda hissettiğimiz güvenlikte olma duygusu, bir refakatçimiz de *varmış gibi* hissederek kendimize ebeveynlik etmemize ve kendimizi korumamıza imkan veren bir erişkin

inancı duymamızı sağlar. Bu gibi durumlarda, sağlıklı dinsel aktarım bir liman değil, bir köprü görevi yapar·.

ilahi güçlerin yardımıyla, yapmamız gereken iş artık yalnızca psikolojik konuları kapsamaktan çıkar, manevi meselelerle de ilgilenmemiz gerekir. Örneğin, korku yalnızca din dışı bir olgu olamaz; çünkÜ bizi alelade sınırlarımızı aşan cesaret kaynaklarıyla yardım etme yeteneği ve arzusu olan güçlere yöneltir. Kolektif aktarırnlar üzerinde bu şekilde, benliğin ötesindeki aşkın güçlere ulaşılarak çalışılır. "Yukarıda" bir cennet inancının insanların yüreğinde nasılortaya çıktığını anlayabiliriz; çünkü yardımsever güçler öyle yücedir ki, bizim başımızdan yukarıda bir yerlerde yaşıyor olmaları gerekir.

Dindeki aktarırnlar ebeveynlerle, kiliselerin/camilerin/sinagogların ... gördükleri işlev ler arasındaki benzerlikten beslenir. Bu kurumlar ayin ve törenler aracılığıyla, koruyan ve rehberlik eden bir ebeveyn gibi bütün hayatımız boyunca bize eşlik ettiklerini gösterirler. Hayatın doğum, evlilik, ölüm gibi, ana babamızın ve eşimizin de yanımızda olduğu önemli anlarında dinsel törenler yapılır. B II karşılarna, kabul edilme, evlilik ve ayrılış törenlerinde, dinsel kurumlara ve onların otoritesine kesinlikle aktarırnlar yapılacaktır. B unun nedeni, geçtiğimiz bütün önemli aşamaların kucaklayıcı bir cemaat içinde ve anne arketipinden beslenen dinsel kurumlarda gerçekleşmesidir. Bir dinin sağladığı güvenlik ve sadakat, bize şefkatli ebeveynlerimizde veya eşimizde bulduğumuz erdemlerin aynılarını da hatırlatır.

Son olarak, bilinen bir aktarırnın nasıl manevi içgörüye dönüşebileceğini anlamak için çocukluğa ilişkin alışılagelmiş bir öıneğe dönebiliriz. Noel Baba hayali bir karakterdir (bu imgenin bir Rus piskoposu olan Aziz Nikolas'a dayalı olmasına rağınen). Noel Baba iki şey yapar: Bize hediye verir ve evimize bazı gizemli yollardan girer. Bu yollarla, Noel Baba hem kişisel hem kolektif aktanmlara konu olur. Noel Baba hem kendi ana babamızı hem de

inandığımız doğaüstü ebeveyni simgeler; her ikisinin de ihtiyaçlarımızın karşılanmasını sağladığına inanırız.

İlkin, küçük bir çocukken, Noel Baba'nın sahiden var olduğuna inanırIz. Daha sonra, büyüdükçe, hediyelerimizi ana babamızın aldığını ve bu işin içinde gizemli bir taraf olmadığını anlarız. Ancak, başka bir düzeyde, hediyeleri bir zorunluluk

sonucu verilmiş şey ler olarak değil, cömertliğin göstergesi olarak takdir ederiz. Manevi olgunluğuıiıuz arttıkça, bunun dinsel inayet kavramı için kullanılan bir mecaz olduğunun farkına varırız: Bize insanın yaptıklarının ötesinden gelen bir armağan verilir ve ne kadar şanslıyızdır ki, bu armağanı hak etmiş olup olmamamız önemli değildir. Böyle olduğu için de, özellikle yılbaşlarında ve doğum günlerimizde verilen bu armağanları, hayatın armağan boyutuna ilişkin arketiplerin somut tezahürleri olarak görürüz. Aynı zamanda, inayetin Noel Baba gibi arketiplerinin gizemli yollarla evlerimize ve içimize girdiğini anlarız. Böylece bu gerçekliğin kişileşmiş hali olan Noel Baba arketipinin daha derin anlamlarını kavrarız. Böylece başlangıçtaki düşüncemizden o kadar da uzağa düşn1emiş oluruz!

Noel baba, asıl haliyle alındığında, tarihi bir kökene sahip hayali bir karakterdir. Bir mecaz olarak ise Noel Baba tarihsel kökeni önem taşımayan arketipik bir gerçekliktir çünkü gücü inayetin bize her gün gelen gerçeğinde ve gizemindedir. Noel Baba önemli bir manevi öğretiyi simgeler: Ne yaşam ne de ölüm, ne melekler, ne de başka güçler dost bir evrenden bize gelen sevgiyi elimizden alabilir.

Dağlar ve nehirler, ekmek ve şarap, dostlar ve düşmanlar dünyası; hepsi de evrensel kutsal canı k!isede Mutlak'ın suretleri olarak bulunuyor ve sergileniyor. Benim görebildiğim kadarıyla, gizemlerin, çeşitli efsanevi geleneklerin bize anlatmaya çalıştığı şey budur.

Beatrice Bruteau

SONSÖZ

Hayatımıza Jungcu Bir Bakış

Carl Jung, *Aktarımın Psikolojisi* adlı kitabında aktarım/karşı aktarım dinamiğinin simgeleyici özelliklerinin, bariz zıtlıkların simyasal birleşimini temsil ediyor gibi göründüklerini gösterir: Ego ve Ben, biz ve başkaları, yaşam ve ölüm, sevgi ve saldırganlık. S*imyasal* terimi sıradan öğelerin manevi gerçekliklere dönüşmesine veya egodan daha yüksek bir Ben haline gelmesine işaret eder. Aktarım ve karşı aktarım bu simyasal görevi başarma girişimlerimiz olabilir çünkü aktarımdaki ikili birbirlerindeki zıtlıkları benzerliklermiş gibi yaşar. Gerçekten de, zıt kutuplar birbirlerini *çekerler.*

Başarılı bir ilişki, eşlerin ikisinin de zıtların gerilimini izleyerek ve bilince çıkararak başa çıkmayı öğrendiği ve böylece ortak bağın oluşmasını ve güçlenmesini sağlayabildiği ilişkidir. Gerilim enerjisi canlı enerjimizin bulunduğu yerdir. Hem kendi içimizde, hem de bir ilişkide duygusal yakınlığa giden yolu bulabilmek için karşıtlıklarla uğraşırız. Simyasal/spiritüel düzeyde bütünleşebilmek *için* çatışma içinde olabiliriz. Bu acılı bir süreç olabilir fakat

sonuçta gelişmeye ve birbirini gittikçe artan bir berraklıkla görmeye neden olur. Bu bağlamda, "uyumlu" sözcüğünün Latince "birlikte acı çekmek" anlamına gelen sözcükten türemiş olması ironiktir. Karşılıklı yaptığımız aktarımlara katlandıkça, uyumluluk sözcüğün bütün anlamlarıyla başlar.

Aktarım aynı zamanda bir *temenos,* dönüşümlerin gerçekleştiği bir saha, içinde kendimizi bulduğumuz ve köklü bir şekilde değişim geçirdiğimiz kutsal bir alan oluşturur. Bir dostumuz, eşimiz yahut çalışma arkadaşımızla birlikte içinde bulunduğumuz oda, bir ibadet yerine benzer. Biz birbirimizle görünüşte yalnızca iki birey olarak etkileşim içine girdikçe abartılmış imge ve gerçeklikler oyuna katılır. Gerçekte ise arketipik güçler, sıradan insanların yüzleri aracılığıyla bize dikkatle bakmaktadırlar. Aktarım üzerinde çalışmak, görüntülerin gerisindeki muazzam arketipik güçleri çözümlemektir. Bizim için önem kazanan hemen hemen herkes, bir şekilde arketipik temaları simgeler. Bu anlamları çözümledikçe, insanları artık abartılmış ilahi boyutlarıyla değil, gerçek boyutlarıyla görmeye başlar ve çok daha kolaylıkla birlikte olabiliriz.

O halde kolektif aktarımlarımızın nihai çözümü kutsallığı tanrılardan kurtarmak, Buda'yı kendi aydınlanmamızın kişileşmiş

hali, önemsediğimiz herkesi kendimizi aydınlık ve karanlık yanlarıyla gösteren bir ayna olarak görmektir. Ondan sonra, Adem'le Havva saf aşkın cennetinden kovulalı beri özlemini çektiğimiz bağlılık duygusuna geri döneriz.

Potansiyelimizi kullanmaktan duyduğumuz memnuniyet, dar kapsamlı ego tatminiyle sınırlı olmaktan çıkar, ruhumuzun dönüşmüş olduğu ışığı yayma arzusu haline gelir. Ve artık bundan sonrasında hayatımıza ve ilişkilerimize hoş bir gülümseme ve armağanlar veren ellerle devam edebiliriz.

> *Sen de ağaçlar ve yıldızlar kadar evrenin çocuğusun; burada bulunmaya hakkın var. Sen açıkça gör ya da görme, hiç kuşkusuz evren gözlerinin önüne seriliyor … Bütün sahtelik/eri, angaryaları ve kırık hayalleriyle birlikte hala harika bir dünya bu.* Max Ehrmann 284

1.
2.

Kuraldışı

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

psiko kinesiyoloji (PiKi)

kadın-erkek ilişkileri

kendinizle yüzleşin

gölgelerden
aydınlığa

kendinizle ve başkalarıyla
iletişim

Özsaygı
(self-esteern)

doğru karar alabilmek

NLP

neuro linguistic programming

yöneten

nil gün ve saim koç

KURALDIŞI EĞiTiM & DANIŞMANLIK Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

1.

psiko kinesiyoloji
(PiKi)

Eğer yaşamımız sadece bilinçli düşüncelerle şekillenseydi, hayatımızın her alanında başarılı olmamız kolay olurdu. Çünkü bilinçli düşüncelerimizi ve inançlarımızı yeni bir bilgiyle, okuduğumuz bir kitapla, deneyimlerimizin istenmeyen sonuçlarını gördüğümüzde, irademizi kullanarak kolaylıkla değiştirebilirdik.

Ama amaçlarımızı, rüyalarımızı gerçekleştirmek için bilinçaltının desteği gerekiyor.

Bilinçaltı inançlarımız bilinçli inançlarımızı desteklemedikçe kendimizi sabote etmeye devam ederiz. Buna da kader, talihsizlik ya da şanssızlık deriz.

Bilinçaltında ise ne tür inançlar barındırdığımızı bilmiyoruz ve inançlarımı-
zın yüzde doksan dokuzu bilinçaltındadır.

Bilmediğimiz şeyi nasıl değiştirebiliriz? Bilinçaltımıza nasıl ulaşabiliriz? Hayatımız "inançlar"ımızın bir yansımasıdır.

PiKi teknikleri ile bizi sabote eden bilinçaltı programlarımızı keşfedip bize destek olacak şekilde değiştirebiliriz.

Kinesiyolojiyi **(PiKi)** biyo-kompüter ya da kısaca kas testi olarak tanımlayabiliriz. Kaslarda dolaşan yaşam enerjisinin

gücü değişik duygu hallerinde, olumlu ve olumsuz inançlarda, hoşlandığımız/hoşlanmadığımız şeylerde, doğru ya da yalan söylediğimizde farklı farklıdır.

Kaslardan aldığımız tepki ile bilinçaltımızdaki inançlarla ilgili test yapabilir, sorunlarımızın kök nedenlerini bulabiliriz ve değiştirebiliriz.

Psiko Kinesiyoloji (PiKi)Workshopları (Temel, ileri Seviye, Master, Trainer); NLP (Nöro Linguistik Programlama), **PSYCH-K** (Psikolojik Kinesiyoloji), **Applied Kinesiology** (Uygulamalı Kinesiyoloji), **Behavioral Kinesiology** (Davranış Kinesiyolojisi), **Energy Medicine** (Enerji Tıbbı), **Energy Psychology** (Enerji Psikolojisi), **3 in 1 Concepts- One Brain, Touch for Health** (Sağlık Dokunuşu), **Health Kinesiology** (Sağlık Kinesiyolojisi), **Educational Kinesiology** (Eğitim Kinesiyolojisi), **Ouantum Touch** (Kuantum Dokunuş), **Supercharging, Reiki, Science of Mind** (Zihin Bilmi), **Holistic Brain** (Holistik Beyin), **EFT** (Duygusal Özgürlük Tekniği) **Hipnoterapi, Biyoenerji ve Nefes Teknikleri** eğitimlerinin senteziyle oluşan iş, sağlık, eğitim, ilişkiler gibi hayatımızın tüm alanlarında sonuçlarını hemen göreceğimiz çok etkili bir eğitimdir.

1.

kendinizle ve başkalarıyla iletişim

• NEDEN bazı insanlara anında kanınız kaynıyor ama en sevdiğiniz arkadaşınızın arkadaşı ilk tanışmanızda sizi rahatsız ediyor?

• NEDEN bir çocuğunuza kendinizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyorsunuz?

• NEDEN ilk bakışta aşık olduğunuz insan bir süre sonra, sizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; bonkörlüğü müsriflik, rahatlığı sorumsuzluk, kendine güveni ukalalık oluyor?

• NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadronuza aldığınız eleman, şimdi size hiçbir işe yaramadığı duygusunu veriyor?

• NEDEN yıllardır en derin sırlarınızı paylaştığınız dostunuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyorsunuz?

NEDEN? NEDEN? NEDEN?

iş, aşk ve arkadaşlık boyutlarında ilişkiyi başlatmanın ne denli zor olduğunu herkes deneyimlemiştir. Diyelim ki siz çok kolay başlatıyorsunuz. Ya sürdürmesi? Evet; sağlıklı bir iletişim için karakter (doğuştan getirdiğimiz) ve kişilik, (aile, okul, çevre vb. etkisiyle sonradan edindiğimiz) uyumu son derece önemlidir. Özetle; sağlıklı bir iş, evlilik-birliktelik ve arkadaşlık ilişkisi oluşturmak zordur. Ama bu ilişkiyi oluşturamamanın ağır bir bedeli var: yanlış anlaşılmak, anlaşılmamak, aldatılmak, başarısızlık ve YALNIZLIK. Anlaşılmamaktan mı şikayetçisiniz? Siz hiç başkalarını anlamayı denediniz mi? Ya onların bakış açısından görmeyi? Bu workshopa katılın ya da katılmayın; seçim sizin.

Yaşamınızı başkalarının eline teslim etmekle, yaşam geminizin kaptanı olmak arasında yaptığınız seçim gibi, mucizeleri bekleyin. Ya da mucizeleri yaratın!

kadın-erkek

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?

" Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?

" Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?

" Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?

" Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?

" Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin hep ortak özellikleri var m i?

" Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz monotonlaştı mı? "
Anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?

" Partneriniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor? "
"Mutlu aşk yoktur" sözüne inanıyor musunuz?

" Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

" Sevgiyi yaşamanızı engelleyen şeyin, takılan maskeler, benimsenen roller ve imajlar olduğunu biliyor musunuz?

" Siz karşı cins olsaydınız, kendinizi eş ya da sevgili olarak seçer miydiniz?

Bir kadınla bir erkeğin ilişkiyi başlatması kolaydır. Sorunlar ilişkiyi sürdürmekte çıkar. Karakter, kişilik ve gereksinim farklılıkları zaman içinde sorun yaratır. Sağlıklı birliktelik bilgi, bilinç ve emek ister. Bakış açınızı değiştirmeye hazırsanız ve ilişkilerinizde kendiniz olmaya cesaretiniz varsa bu workshopa katılmaya da hazırsınız demektir.

1.

Özsaygı

(self-esteem)

YÜKSEK ÖZSAYGI, kişinin kendisini hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir.

Sevmeye ve sevilmeye layık olduğunu der..inden bilmektir.

Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür..

Öz değer, özgüven, öz farkındalık, kendimize duyduğumuz saygı, öz sevgi *ve* öz sorumluluğun bir arada olmasıdır.
Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir.
Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir.
Hayat boyu gelişime *ve* yeniliklere açık olmaktır.

0-6 yaş arasında temeli oluşan ÖZSA YGIMIZI bilinçlenerek geliştirebiliriz.

iş, sosyal *ve* aşk yaşamında YÜKSEK ÖZSA YGININ önemi çok büyüktür.

ÖZSAYGI, *"evet"* demek istediğinde *"evet",* "hayır" demek istediğinde "hayır" diyebilmektir.

ÖZSA YGI, *evde* tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı *ve* sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.

ÖZSA YGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.
ÖZSAYGI, KENDİN OLABİLMEK GÜCÜDÜR.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik *ve* yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir KENDİ GÜCÜNÜ KEŞFETMEK çalışmasıdır.

1.
WORKSHOP

kendinizle yüzleşin

insan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. "Şimdiki aklım olsaydı" diye yakınanları duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkEmiarı olsaydı tercihlerini farklı şekilde yapacaklarının göstergesidir.

Kendinizle Yüzleşin workshopu 48 saate sığdırılmış "hayatın özet panoraması"dır.

- Yıllar sonra birikmiş "Keşke"leriniz olmaması için,
- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,

- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmakicin,

-,

- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

DOĞRU KARAR ALABİLMEK

Mesleki hedeflerinizi tanımlayabildiniz mi?
-Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?

-Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
-iş arkadaşlarınızın ilham kaynağı mısınız?
-Topluluk karşısında özgün ve etkisel konuşmalar yapabiliyor musunuz?
-Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
-Takım arkadaşlarınızı nasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
-Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
-Sizi besleyen ilişkiler mi yaşıyorsunuz yoksa tüketen ilişkiler mi? .
-Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
-Kendi kendinizi sabote ediyor musunuz?
-Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?
-Kişisel algılamadan çatışmalara çözüm üretebiliyor musunuz?

Doğru karar alabilmek workshopu, negatif bakış açısından "yararlanmanızı" ve pozitif bakış açısının "ilerisine geçmenizi" sağlayan zihinsel bir tekniktir. Yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen doğru karar alabilmek workshopunda yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, iletişim becerilerinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

1.

gölgelerden
aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- ilişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz? '
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınızla ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?

- Suçluluk duygularınızdan nasıl özgürleşebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Suçluluk, utanç ve bastırılmış kızgınlık duyguları bizi geçmişe esir kılar. Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

iç dünyamızın iyileşmesi, dış dünyamızı da iyileştirir. Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, "biricik"liğinize ve hayallerinize sahip çıkın.

Yaşamınızı derinden değiştirecek "Gölge Workshopu"na katılın. En harika versiyonunuzla kucaklaşın.

1.
2.

gölgelerden

Gölgelerden aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- ilişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz? •
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?

- Kendinizi, kendinizden *(ve* başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınızla ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen *ve* sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?
- Suçluluk duygularınızdan nasıl özgürleşebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi *(ve* başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Suçluluk, utanç *ve* bastırılmış kızgınlık duyguları bizi geçmişe esir kılar. Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

iç dünyamızın iyileşmesi, dış dünyamızı da iyileştirir. Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin *verin.* Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, "biricik"liğinize *ve* hayallerinize sahip çıkın.

Yaşamınızı derinden değiştirecek "Gölge Workshbpu"na katılın. En harika versiyonunuzla kucaklaşın .

NLP

neuro linguistic programming

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli
olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz .
- Günlük yaşamınızda **NLP** tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz .
- **NLP** tekniklerinin öğrenmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme
sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.
Etkin insan yaşamını kendisi belirler.
Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.
Etkin insan için anlamak önemlidir.
Edilgen insan "Kimse beni anlamıyor" der.
Etkin insan "Seni anlıyorum" der.
NLP, "etkin insan olmak" sanatıdır.